

UNIVERZITA KARLOVA
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA

Ústav hygieny



Petra Pavlovská

Veganství jako alternativní způsob stravování

Veganism as alternative type of human diet

Bakalářská práce

Praha, 2018

Autor práce: Petra Pavlovská

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Bakalářský studijní obor: **Veřejné zdravotnictví**

Vedoucí práce: Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav hygieny 3. LF UK**

Předpokládaný termín obhajoby: 5. září 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracovala samostatně a použila výhradně uvedené citované prameny, literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby má bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací. Potvrzuji, že tištěná i elektronická verze v Studijním informačním systému UK je totožná.

V Praze dne 19. července 2018

Petra Pavlovská

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala odborné konzultantce mojí bakalářské práce Mgr. Daně Hrnčířové, Ph.D. za laskavost, vstřícnost a cenné rady při zpracování tématu.

Obsah

| | |
|---|----|
| Obsah..... | 5 |
| Úvod..... | 7 |
| TEORETICKÁ ČÁST | |
| 1. ALTERNATIVNÍ FORMY STRAVOVÁNÍ..... | 8 |
| 1.1 LIDSKÁ VÝŽIVA..... | 8 |
| 1.2 DEFINICE POJMU „ALTERNATIVNÍ STRAVOVÁNÍ“..... | 10 |
| 1.3 DŮVODY, KTERÉ VEDOU K ALTERNATIVNÍMU STRAVOVÁNÍ..... | 10 |
| 2. VEGANSTVÍ JAKO ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ..... | 12 |
| 2.1 VEGETARIÁNSTVÍ A JEHO DRUHY..... | 12 |
| 2.2 DEFINICE POJMU VEGANSTVÍ..... | 13 |
| 2.3 VEGANSKÉ ORGANIZACE..... | 13 |
| 3. ZDRAVOTNÍ VÝHODY A MOŽNÁ RIZIKA VEGANSTVÍ JAKO ALTERNATIVNÍHO ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ..... | 14 |
| 3.1 ZDRAVOTNÍ VÝHODY VEGANSKÉHO STRAVOVÁNÍ..... | 14 |
| 3.2 MOŽNÁ ZDRAVOTNÍ RIZIKA VEGANSKÉHO STRAVOVÁNÍ..... | 16 |
| 4. ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI..... | 21 |
| PRAKTICKÁ ČÁST | |
| 1. CÍLE PRÁCE..... | 22 |
| 2. HYPOTÉZY..... | 22 |
| 3. METODIKA VÝZKUMU..... | 23 |
| 3.1 METODIKA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ..... | 23 |
| 3.2 SBĚR DAT A ZPRACOVÁNÍ..... | 23 |
| 4. VÝSLEDKY..... | 24 |
| 4.1 POVĚDOMÍ RESPONDENTŮ O ALTERNATIVNÍCH ZPŮSOBECH STRAVOVÁNÍ..... | 25 |
| 4.2 ZNALOSTI RESPONDENTŮ O PODSTATĚ VEGANSTVÍ..... | 26 |
| 4.3 ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ RESPONDENTŮ..... | 30 |
| 4.4 POHLED RESPONDENTŮ NA VEGANSTVÍ..... | 33 |
| 4.5 MOŽNOSTI VEGANSTVÍ V NAŠICH POMĚRECH..... | 35 |
| 5. DISKUZE..... | 37 |
| ZÁVĚR..... | 41 |
| SOUHRN..... | 42 |
| SUMMARY..... | 44 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | 45 |

| | |
|-----------------------------|----|
| SEZNAM TABULEK A GRAFŮ..... | 47 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 49 |
| PŘÍLOHY..... | 50 |

Úvod

Veganství je druhem vegetariánství, kdy se ze stravy vynechává nejen maso a masné výrobky, ale i ostatní živočišné produkty jako mléko a mléčné výrobky, vejce a med. Pro mnohé to však zdaleka není jen pouhý alternativní způsob stravování, jak by se na první pohled mohlo zdát, ale zahrnuje v sobě daleko hlubší význam, jehož primární filozofií je především absolutní respekt k životu jako takovému a z tohoto smýšlení pak vychází. Ochrana a úcta k jedinečnému a neopakovatelnému daru - životu se pak odráží v celkovém postoji, způsobu života a tudíž i ve výživě. Pro jiné může být cestou a důvodem k veganství například náboženství, ekologie nebo ekonomická situace v dané oblasti.

Především proto, že právě veganská filozofie je mi jako člověku blízká a naprosto se ztotožňuji s tímto smýšlením, vybrala jsem si veganství jako téma mojí závěrečné bakalářské práce.

Touto prací bych vás chtěla pozvat na „exkurzi“ do jistě zajímavého a jedinečného světa veganů. V teoretické části se nejprve podíváme na lidskou výživu obecně a poté vás provedu jednou z alternativ v lidské výživě - světem veganství. Pokusím se tento způsob stravování zhodnotit zejména ze zdravotního hlediska, tedy vlivu na lidské zdraví. V praktické části své práce se na základě výzkumu budu zabývat především znalostmi, postoji a názory respondentů na veganství. Bude mě zajímat jednak to, jaké alternativní způsoby stravování respondenti znají a dále také to, do jaké míry jsou obeznámeni právě s veganstvím. Poté se zaměřím na stravování samotných respondentů. Budu zde zjišťovat jejich postoj k veganství a zda by veganskou stravu chtěli v budoucnu sami vyzkoušet. Dále se pak pokusím zjistit, kdo z respondentů především má o veganství zájem a jak pohlíží na tento způsob výživy z hlediska dopadu na zdraví. Pokusím se též dozvědět, jaké možnosti k veganskému způsobu stravování jsou, podle jejich názoru, v našich podmínkách a také v porovnání se zahraničím.

TEORETICKÁ ČÁST

1. ALTERNATIVNÍ FORMY STRAVOVÁNÍ

1.1 LIDSKÁ VÝŽIVA

Příjem energie a živin z potravy je základním předpokladem existence a správného fungování organismu. Mezi hlavní živiny patří bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerální látky a stopové prvky a důležitý je také příjem vody. Nedostatek nebo nadbytek živin a energie může být příčinou mnoha různých onemocnění a funkčních poruch. Energetická hodnota potravin se vyjadřuje v kilokaloriích nebo joulech.

Bílkoviny jsou důležité pro mnoho funkcí v našem těle, a to zejména stavební, transportní, obrannou a řídící. Skládají se z aminokyselin, které dělíme na postradatelné a nepostradatelné. Postradatelné (neesenciální) aminokyseliny si organismus dokáže sám vyrobit. Nepostradatelné (esenciální) musíme přijímat z potravy. Bílkoviny dále dělíme na živočišné a rostlinné. V živočišných bílkovinách je optimální složení esenciálních aminokyselin, zatímco v rostlinných (kromě sóji) je vždy jedna či více esenciálních aminokyselin limitující - vyskytující se v menším množství, než je potřeba a tudíž je nutné rostlinné zdroje bílkovin kombinovat tak, abychom měli esenciální aminokyseliny v potravě ve správném množství. Bílkoviny by měly zaujímat 10 - 15% z celkového energetického příjmu a energetická hodnota 1 g bílkovin je 17 kJ.

Sacharidy představují důležitý a také rychlý zdroj energie. Rozdělujeme je na jednoduché, složité a oligosacharidy. U sacharidových potravin je podstatný jejich tzv. glykemický index (GI). Znamená to jak rychle po jejich konzumaci stoupne hladina cukru v krvi v porovnání s 50 g čisté glukózy. Sacharidové potraviny s nižším glykemickým indexem jsou zdravější, neboť nám dodávají energii postupně. Sacharidy by měly tvořit 55 - 60% z celkového energetického příjmu a energetická hodnota 1g sacharidu je stejně jako u bílkovin 17 kJ. Nestavitelnou částí rostlinné sacharidové potravy je *vláknina*. Existují dva druhy vlákniny - rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina absorbuje vodu a nabývá objem, což způsobuje pocit sytosti. V trávicím traktu bobtná a fermentuje. Může být zdrojem energie. Reguluje trávení tuků a sacharidů. Slouží jako živina pro mikrobiální flóru v trávicím traktu - působí jako prebiotikum. Nerozpustná vláknina v trávicím traktu nefermentuje a není energetickým zdrojem. Zvětšuje objem obsahu ve střevech a zkracuje dobu, po kterou tam zůstává trávenina. Pozitivně se uplatňuje v tlustém střevě, kde se zvětšením objemu stolice ředí odpadní látky vzniklé při trávení.

Trávicí trakt je tak po kratší dobu vystaven potenciálně nebezpečným odpadním látkám. Vláknina tedy napomáhá trávení a snižuje riziko například obezity, nádorů tlustého střeva, srdečně-cévních nemocí a diabetu 2. typu. U dospělých je optimální příjem vlákniny minimálně 30 g za den. (Keller U. et al, 1993)

Tuky představují největší zdroj a zásobárnu energie. Jejich funkcí je metabolismus vitamínů rozpustných v tucích, regulují tělesnou teplotu, některé jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin a jsou také důležitou součástí hormonů. Tuky dělíme na nasycené a nenasycené. Nadbytečný příjem nasycených tuků zvyšuje riziko zejména obezity, diabetu 2. typu srdečně-cévních a nádorových onemocnění. Nenasycené tuky dále dělíme na mononenasycené a polynenasycené (omega-3 a omega-6). Ty jsou pro náš organismus prospěšné, zejména pak omega-3 polynenasycené tuky, neboť snižují hladinu triacylglycerolů v krvi a snižují tak riziko srdečně-cévních onemocnění. Nezdravou formu nenasycených mastných kyselin představují trans-nenasycené mastné kyseliny. Obecně zdravějšími tuky jsou rostlinné oleje oproti živočišným tukům. Výjimkou z živočišných tuků je rybí tuk, který je naopak zdravý velmi prospěšný, neboť obsahuje již zmíněné omega-3 polynenasycené mastné kyseliny - konkrétně DHA a EPA. Nezdravými variantami rostlinných tuků jsou kokosový tuk a také palmový a palmojádrový olej, které zvyšují hladinu LDL cholesterolu v krvi, čímž přispívají k rozvoji aterosklerózy a vzniku srdečně-cévních onemocnění. Tuky by měly představovat 30% z celkového příjmu energie a energetická hodnota 1 g tuku je 38 kJ.

Vitamíny se podílejí na celé řadě biochemických reakcí - metabolismu bílkovin, tuků a sacharidů. Dále pak příznivě ovlivňují vstřebávání některých důležitých látek - například vitamín D působí pozitivně na vstřebávání vápníku. Některé vitamíny jsou také důležitými antioxidanty a posilují obranyschopnost organismu a regeneraci tkání. Lidský organismus si, až na některé výjimky, nedokáže vitamíny vyrobit, a proto je musí získávat prostřednictvím stravy. Vitamíny rozdělujeme na vitamíny rozpustné ve vodě - vitamín C, vitamíny skupiny B a na vitamíny rozpustné v tucích - A, E, D a K. Při nedostatku vitamínů, tzv. hypovitaminóze, se mohou objevovat poruchy funkcí organismu nebo i vážná onemocnění. Přebytek vitamínů se nazývá hypervitaminóza. Nadbytečné množství vitamínů rozpustných ve vodě organismus dokáže vyloučit. U vitamínů rozpustných v tucích to však takto nefunguje a nejrizikovější je v tomto ohledu především nadbytek vitamínu A v těhotenství, neboť je pro plod teratogenní.

Minerální látky a stopové prvky jsou stavebními jednotkami tkání a také jsou nezbytné pro celou řadu reakcí odehrávajících se v našem organismu. Podle množství, které jsou potřeba se rozdělují na makroprvky a mikroprvky. Mezi makroprvky, které

potřebujeme ve větším množství patří vápník, fosfor, hořčík, chlór, draslík a sodík. Železo, zinek, jód, selen, fluor, chrom, měď, mangan a molybden patří mezi mikroprvky potřebné v menším množství.

Voda je pro náš život naprosto nezbytná. Je prostředím, ve kterém se odehrávají veškeré chemické děje v organismu. Orientační příjem tekutin je 1,5 - 2,5 l za den v závislosti na věku, pohlaví a dalších faktorech. (Keller U. et al, 1993)

1.2 DEFINICE POJMU „ALTERNATIVNÍ STRAVOVÁNÍ“

Pojem „alternativní stravování“ označuje dlouhodobé praktikování jakéhokoli stravování odlišného od běžného stravování vyskytujícího se v určité oblasti. Ve většině případů se jedná o vyřazování nějakého produktu či potraviny. Někdy se jedná též o způsob úpravy stravy či kombinace určitých potravin. To, zda je ta či ona alternativní strava zdravá a výživově plnohodnotná, záleží do jisté míry především na množství druhů vypouštěných potravin. Pravdou je tedy fakt, že čím užší je spektrum povolených potravin, tím větší je riziko deficitu určitých důležitých živin. Mezi alternativní způsoby stravování patří především vegetariánství a jeho druhy a dále pak například makrobiotická výživa, dělená strava, organická strava (biostrava), dieta podle krevních skupin, dieta podle Diamondových, výživa podle Ajurvedy, Atkinsova dieta a různé jednostranné diety.

1.3 DŮVODY, KTERÉ VEDOU K ALTERNATIVNÍMU STRAVOVÁNÍ

Důvody, proč se lidé rozhodnou pro alternativní způsob stravování, jsou nejrůznější. Mezi ty úplně nejčastější patří, podle německé studie z roku 2012, důvody etické, ekologické a duchovní. (Michalak J. et al, 2012)

Některé důvody, proč se stravovat vegansky

Etické důvody

Vztah ke zvířatům, přírodě a všem živým bytostem vůbec je bezpochyby nejsilnější motivací, proč se člověk rozhodne stát veganem. Zabití nebo využití jiného živého tvora pro svůj prospěch je naprosto nepřijatelné a nepřirozené. Pouto a respekt k životu je tak dosti silným argumentem, proč se stravovat právě vegansky a žít naprosto bez používání jakýchkoli živočišných produktů.

Ekologie

Výroba živočišných produktů je v dnešní době bezesporu velkou zátěží pro životní prostředí. Podílí se zejména na produkci skleníkových plynů. Omezení živočišné výroby znamená také úsporu zemědělských ploch, vody a tropických pralesů. Dalšími pozitivy je také snížení znečištění vody a půdy. *(Springmann M. et al, 2016)*

Náboženství

V některých zemích je veganství přímo spjato s náboženstvím. Usmrcení nebo konzumace určitého zvířete jsou tak vírou zcela nepřijatelné a pro věřící zakázané. Například v Hinduismu je kráva uctívaným a posvátným zvířetem, a tak konzumaci hovězího maso striktně zakazuje. Islám Muslimům zase nepovoluje maso vepřové. Stravovací příkazy spojené s náboženstvím můžeme najít i u Židů a jsou spojeny nejen s dodržováním druhu povolené stavy, ale také s původem a způsobem přípravy a konzumace. *(Baudišová J., Podracká A., 2003)*

Zdraví

Pro někoho může být motivací, proč přejít na veganskou stravu, zdravotní stav, a to až už ve smyslu prevence či léčby některých onemocnění. Nejčastěji se jedná o srdečně-cévní nemoci, diabetes 2. typu, nádorová onemocnění a obezitu.

Další důvody

Pro jiné může být motivací například současný moderní trend, estetické důvody nebo pouze vyhraněná chuť. V některých oblastech světa to mohou být též i důvody ekonomické.

2. VEGANSTVÍ JAKO ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ

2.1 VEGETARIÁNSTVÍ A JEHO DRUHY

Vegetarián je člověk, který se zříká konzumace masa a masných výrobků. Vegetariánství se pak dále dělí do několika podskupin podle spektra omezení konzumace živočišných potravin či jejich úpravy. Vegetariánství je staré jako lidstvo samo a je celosvětově známou a rozšířenou formou alternativního stravování.

Semivegetariáni ze stravy vylučují tmavé druhy mas a výrobky z nich, připouštějí však konzumaci ryb, drůbeže a dalších potravin živočišného původu jako mléko a mléčné výrobky.

Pollovegetariáni z potravin živočišného původu konzumují mléko, mléčné výrobky, vejce a kuřecí maso.

Pescovegetariáni z živočišných potravin povolují kromě konzumace mléka, mléčných výrobků a vajec také konzumaci ryb, mořských plodů, koryšů a měkkýšů.

Laktoovovegetariáni se nevyhýbají konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec. Tato skupina je nejrozšířenější formou vegetariánství v evropských zemích.

Ovovegetariáni konzumují z potravin živočišného původu pouze vejíčka.

Vegani se zříkají konzumace veškerých živočišných potravin. Veganství je druhem vegetariánství, které se někdy nazývá též *striktní vegetariánství*.

Frutariáni nekonzumují takové potraviny, jejichž získávání je podmíněno „zabitím“ původce, tedy zvířete nebo rostliny. Konzumují pouze plody, hlavně ovoce a ořechy.

Vitariáni konzumují stravu v syrovém stavu bez tepelné úpravy, tedy v přirozené formě. Syrová strava neboli RAW food je strava, jež neprošla tepelnou úpravou nad 45 stupňů Celsia. RAW food znamená stravování se především plody ovocných stromů a keřů, zeleninou, bylinami, semínky a oříšky. Vyskytují se i stoupenci vitariánství, kteří konzumují nepasterované mléko a mléčné výrobky.

2.2 DEFINICE POJMU VEGANSTVÍ

Veganství je alternativní druh stravování odmítající konzumaci veškerých výrobků živočišného původu, tedy masa a masných výrobků, vajec, mléka a mléčných výrobků a medu. Pro mnohé vegany to však zdaleka není jen způsob stravování, ale i celkový životní styl a životní filozofie. S veganstvím je velmi často spojeno i jednoznačné odmítání jakéhokoliv využívání zvířat k lidské potřebě. Většina veganů tedy proto nesouhlasí s myslivostí, rybařením a velkochovy a odmítají také používání výrobků z kožešin, kůže, vlny a hedvábí nebo jakýchkoliv produktů živočišného původu či testovaných na zvířatech. Mnozí z nich jsou i odpůrci cirkusů či ZOO. Vyznavači veganství jsou mnohdy duchovně založení lidé, přírodně smýšlející, ochránci životního prostředí a zastánci zdravého životního stylu. Většina z nich jsou proto také nekuřáci a abstinenti.

2.3 VEGANSKÉ ORGANIZACE

Stoupenci veganů se sdružují v nejrůznějších spolcích a organizacích. Veganská společenství tak vznikají po celém světě a jsou důležitou součástí veganské komunity i prvkem inspirace, ponaučení a také poradenství pro širokou veřejnost. Vegané si zde mezi sebou předávají své vlastní zkušenosti s praktikováním veganství a stávají se tak cenným zdrojem osobních poznatků a informací. Velkou důležitost zde zaujímají především výsledky z různých vědeckých výzkumů a studií, na kterých se organizace významně podílejí a jsou podstatnými zdroji zjištění pro odbornou i laickou populaci.

Veganské organizace u nás a v zahraničí

V Česku: Česká veganská společnost (ČVS) (www.ceskaveganskaspolecnost.cz), Česká vegetariánská společnost, Česká společnost pro výživu a vegetariánství, OBRAZ - Obránci zvířat, Ochránci hospodářských zvířat, Svoboda zvířat

V USA: American Vegan Society (www.americanvegan.org)

Ve Velké Británii: The Vegan Society (www.vegansociety.com)

V Rakousku: Vegane Gesellschaft Österreich (www.vegan.at)

3. ZDRAVOTNÍ VÝHODY A MOŽNÁ RIZIKA VEGANSTVÍ JAKO ALTERNATIVNÍHO ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ

3.1 ZDRAVOTNÍ VÝHODY VEGANSKÉHO STRAVOVÁNÍ

Rostlinná strava je bohatým zdrojem některých významných a cenných složek důležitých a naprosto nezbytných pro naše tělo. Veganské stravování založené pouze na čistě rostlinné stravě tedy poskytuje celou řadu těchto látek potřebných pro správný chod organismu. Mezi ty nejvýznamnější patří především vysoký obsah důležitých vitamínů a antioxidantů - vitamínů C a E. Ze skupiny vitamínů B je rostlinná strava bohatá na kyselinu listovou. Rostlinná strava je také velmi bohatým zdrojem potřebné vlákniny. Neméně podstatnou výhodou veganské stravy je též nízký příjem zejména nasycených tuků a cholesterolu. Z minerálních látek je veganský jídelníček dobrým zdrojem hořčíku a draslíku.

Správně sestavená veganská strava je pro určité osoby a při dodržování určitých pravidel zdravá a ze zdravotního hlediska naprosto bezpečná. Je třeba vědět jak stravu kombinovat, na co se v ní zaměřit a co je potřeba suplementovat. Pokud má zdravý dospělý člověk (vyjma těhotných a kojících žen) všechny dostatečné znalosti o potřebách ve výživě a dokáže si sám či pod vedením výživového specialisty veganskou stravu připravovat, nemusí se ničeho obávat, naopak dobře rozvržená veganská strava může být vhodnou prevencí i podpůrnou léčbou některých onemocnění a přispívat tak k udržování pevného zdraví a dlouhověkosti.

Veganská strava je například velmi vhodnou prevencí diabetu 2. typu, neboť snižuje inzulinovou rezistenci. (*McMacken M., Shah S., 2017*) Podle výsledku desetileté studie je u mužů, kteří se stravují vegansky, až o 1/3 nižší riziko vzniku rakoviny prostaty oproti neveganům. (*Ango-Bartley Y. T. et al, 2015*) To, že u lidí na rostlinné stravě je nižší riziko i některých dalších druhů nádorových onemocnění, dokazují výsledky celé řady studií. (*Key T. J. et al, 2014*) Příznivý vliv veganského stravování na krevní tlak a hladinu cholesterolu - tedy na snížení rizika kardiovaskulárních chorob, potvrzuje studie uskutečněná v průběhu jedenácti let v Kalifornii. (*McDougall J. et al, 2014*) Veganská strava přispívá i k dobré náladě a redukci stresu. (*Beezhold B. et al, 2015*) Významným ukazatelem, že veganské stravování je za daných podmínek a pravidel pro určité osoby nutričně zcela v pořádku a naopak může být i zdraví prospěšné, je i fakt, že několik světových renomovaných institucí zabývajících se výživou zastává tento názor. K tomuto tvrzení se přiklání, mimo jiné - Akademie výživy a dietetiky v USA, která ve svém

prohlášení uvádí, že správně sestavená veganská strava je zdravá a může být i zdravotně prospěšná, a to dokonce ve všech životních obdobích, včetně těhotenství, kojení, dětství i dospívání. (*Mangel A. R. et al, 2003*) I Kanadští dietologové zastávají tento názor, citují: „Dobře sestavená veganská strava je bezpečná a zdravá pro těhotné a kojící ženy, děti, dospívající i seniory.“ (*Mangel A. R. et al, 2003*) Britská nadace pro výživu ve Velké Británii se taktéž přiklání k názoru, že veganská strava je zdravá, citují: „Dobře sestavená a vyvážená vegetariánská i veganská strava je nutričně adekvátní. Studie vegetariánských a veganských dětí ve Velké Británii dokládají, že jejich růst a vývoj se pohybuje v běžných hodnotách.“ (*Phillips F., 2005*)

Nejvýznamnější klady veganského stravování

Vitamíny s antioxidačním účinkem - vitamíny C a E

Vitamín C je důležitým antioxidantem chránící naše buňky před oxidačním stresem a možným změnám vedoucích k nádorovému bujení. Udržuje náš imunitní systém v dobré kondici, aby se tělo dokázalo bránit případným patogenům. Je také potřebný pro syntézu kolagenu, metabolismus živin a zvyšuje vstřebávání železa pro krvetvorbu. Veganská strava je velmi bohatá na vitamín C, neboť tento vitamín je obsažen převážně v čerstvém ovoci a zelenině - zejména citrusových plodech, rajčatech, zelí, bramborách, paprikách a brokolici, které jsou jedním ze základů veganského jídelníčku. (*Haddad E. H. et al, 1999*)

Vitamín E je, společně s vitamínem C, taktéž pro naše tělo velmi významným antioxidantem chránícím membrány buněk našeho těla před oxidačním stresem. Jeho vysoký obsah je zejména v rostlinných olejích - především oleji z pšeničných klíčků, burských oříšků a sóji, což jsou také zásadní složky veganské stravy.

Vláknina

Vláknina přispívá především ke správnému trávení a reguluje vstřebávání cholesterolu a sacharidů. Snižuje také glykemický index sacharidové stravy, což je pro náš organismus také velmi pozitivní fakt. Stává se tak významnou prevencí obezity, kardiovaskulárních onemocnění a také nádorů tlustého střeva a kolorektálního karcinomu. Vysoký obsah vlákniny je obsažen v ovoci a zelenině, celozrnných obilovinách a luštěninách, tedy všech nejvýznamnějších zdrojích živin pro vegany. (*Haddad E. H. et al, 1999*)

Nízký obsah nasycených mastných kyselin

Vysoký příjem nasycených mastných kyselin, obsažených v hojné míře zejména v živočišných tucích (kromě rybího) a z rostlinných tuků také v kokosovém tuku a palmovém a palmojádrovém oleji, nám nebezpečně zvyšuje hladinu LDL cholesterolu v krvi, což je význačným rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění. Právě živočišné zdroje jsou bohatými zdroji nasycených mastných kyselin a přispívají také k obezitě, diabetu 2. typu a též k nádorovým onemocněním. Vhodně složená veganská strava má významně nižší obsah nasycených mastných kyselin a zásadně tak eliminuje všechna tato rizika.

Hořčík a draslík

Hořčík a draslík jsou důležitými prvky pro nervosvalový přenos. Jsou tedy nezbytné pro správnou funkci svalů a srdce. Hořčík je navíc stavební složkou kostí a zubů. Draslík je zase hlavním nitrobuněčným kationtem udržující elektrolytickou a acidobazickou rovnováhu vnitřního prostředí. Zdroji těchto minerálních látek jsou hlavně některé druhy ovoce a zeleniny a také celozrnné obiloviny. Hořčík je obsažen zejména v luštěninách, ořechách, listové zelenině, celozrnných výrobcích, kakau a čokoládě a také tvrdé pitné vodě. Draslík najdeme především v bramborách, meruňkách, celozrnných výrobcích, sójové mouce a také kávě. Všechny tyto potraviny jsou ve veganské stravě v hojné míře zastoupeny. (Haddad E. H. et al, 1999)

Kyselina listová

Kyselina listová je potřebná zejména pro krvetvorbu a správný vývoj nervové soustavy. Velmi důležitá je proto v těhotenství. Jejími zdroji jsou především zelená listová zelenina a luštěniny, takže právě vegané ji mají dostatek, ve srovnání s nevegany více. (Haddad E. H. et al, 1999)

3.2 MOŽNÁ ZDRAVOTNÍ RIZIKA VEGANSKÉHO STRAVOVÁNÍ

Veganství v žádném případě neznamena jen pouhé vynechání živočišných produktů ze stravy. Jak už bylo řečeno - člověk, který se rozhodne pro veganské stravování, si musí být vědom tohoto faktu a mít dostatečné znalosti a schopnosti umět si veganský jídelníček správně sestavit buď sám nebo být pod dohledem nutričního terapeuta, který

mu poradí a povede ho. V opačném případě může dojít i k nevratnému poškození zdraví a různým více či méně závažným poruchám a komplikacím.

Strava bez živočišných produktů je spojena s určitými nutričními deficity, mimo jiné, s nízkým příjmem především vitamínu B12. (*Zeuschner C. L., 2013*) Nutné je podotknout i fakt, že veganské stravování není vhodnou volbou stravy pro úplně každého. Do této skupiny nevhodných adeptů na veganskou stravu patří zejména děti, těhotné a kojící ženy a také lidé s určitou přidruženou chorobou. Všechny tyto případy mají totiž zcela individuální a zvýšené nároky a potřeby na výživu, což veganským stravováním nelze zcela bezpečně zajistit. Veganská strava bez živočišných produktů u těhotných a kojících žen může vést k deficitům zejména esenciálních aminokyselin, omega-3 mastných kyselin, vápníku, vitamínu D, železa a vitamínu B12, což může mít negativní dopad na zdraví matky a dítěte. (*Brzezinska M. et al, 2016*) Dále pak například, podle výsledků několika studií, je správný vývoj mozku a vysoká úroveň kognitivních funkcí u 2 - 6 letých dětí spojena s příjmem omega-3 mastných kyselin, které jsou ovšem právě ve stravě veganů ve sníženém množství. (*Adjepong et al, 2018*) U vegansky se stravujících sportovců může být problém s nízkým obsahem bílkovin ve veganské stravě. (*Rogerson D., 2017*) Podle německé studie se u veganů častěji vyskytují duševní choroby. Na této skutečnosti však nemá podíl pouze jen samotná strava. (*Michalak J. et al, 2012*) Negativním důsledkem příjmu živin pouze z čistě rostlinné stravy je i omezené vstřebávání a využití některých důležitých nutrientů - jako je například železo, vápník a zinek, a to kvůli vysokému obsahu vlákniny a antinutričních látek, jako je třeba kyselina fytová, v rostlinných zdrojích. Vyloučením mléka a mléčných výrobků ze stravy - tedy zdrojů laktózy, která pozitivně ovlivňuje střevní mikroflóru, je taktéž snížena resorpce vápníku a železa.

Hlavní možné deficity živin ve stravě veganů

Vitamín B12

Vitamín B12 je nezbytný pro správné fungování nervového systému, pro metabolismus a tvorbu bílkovin a podílí se také na krvetvorbě. Společně s vitamíny B6 a B9 - kyselinou listovou se jako důležitá prevence hyperhomocysteinémie, která je rizikem vzniku aterosklerózy, podílí na přeměně aminokyseliny homocysteinu na neškodný methionin. V tomto ohledu byla u osob s veganskou výživou zjištěna zmíněná plazmatická hyperhomocysteinémie právě v souvislosti s nízkou hladinou vitamínu B12. (*Krajčovičová-Kudláčková M. et al, 2000*) Zásoba vitamínu B12 v játrech vydrží i na

několik let, avšak dlouhodobý nedostatečný příjem vitamínu B12 může způsobit vážné problémy. Deficit vitamínu B12 zvyšuje riziko srdečních onemocnění, Alzheimerovy choroby či mrtvice a jeho nedostatek se projevuje především megaloblastickou anémií, nervovými poruchami, nespavostí, únavou a celkovým oslabením organismu. Vitamin B12 je obsažen, s výjimkou některých jedlých řas, výhradně v živočišných produktech, proto představuje pro vegany zásadní riziko jeho deficitu. V mořských řasách je však obsažen a v organismu z tohoto zdroje využít jen velmi málo, proto je pro vegany zásadní a nezbytně nutná dostatečná a trvalá suplementace vitamínu B12 včetně konzumace potravin obohacených o tento vitamin. Podle otevřeného dopisu zdravotníků a veganských organizací z celého světa, existují tři způsoby suplementace vitamínu B12. Jednou z nich je konzumace výrobků obohacených o tento vitamin, a to alespoň 2 - 3 krát denně v celkovém množství 3 mikrogramy. Další možností je užívání doplňků stravy v množství 10-ti mikrogramů každý den. Třetím způsobem, jak vitamin B12 suplementovat, je užití výživového doplňku jednou týdně v množství 2000 mikrogramů. Z celkové dávky vitamínu B12 se vstřebává jen malé procento - cca 1%. Platí tu, že čím méně často ho doplňujeme, tím vyšší dávku bychom měli přijmout. (Walsh S., 2001)

Železo

Tento stopový prvek je zásadní pro krvetvorbu a okysličování těla. Deficit železa se projevuje anémií, únavou, bolestmi hlavy a také poruchami trávení (nadýmání, zácpa). Zdrojem tzv. hemového železa, které je našim organismem nejvíce využitelné, je především maso a játra, což do veganské stravy nepatří, a tak vegané z rostlinné stravy přijímají pouze nehemové železo například z obilovin nebo některé zeleniny. Využití tohoto nehemového železa je však mnohem nižší než využití železa z živočišných zdrojů. Vegani mají tedy nižší příjem železa. (Haddad E. H. et al, 1999) Měli by tudíž zásadně navýšit konzumaci rostlinných zdrojů železa, jako je listová zelenina, brambory a luštěniny, aby si zajistili jeho dostatek.

Vitamin D

Tento vitamin napomáhá vstřebávání a ukládání vápníku. Nedostatek vitamínu D způsobuje u dětí rachitis (křivici), u dospělých především osteomalácií (měknutí kostí) a osteoporózu (odvápňení kostí). Významným zdrojem pro tvorbu vitamínu D z cholesterolu je sluneční záření a z potravy pak vejce a rybí tuk, dále také mléko a mléčné výrobky, které však ve stravě veganů nenajdeme. Společně s nižší hladinou vápníku byla

u veganů zjištěna i nižší hladina vitamínu D. (*Krajčovičová-Kudláčková M. et al, 2000*)
Vegani by tedy vitamín D měli přijímat především formou obohacených potravin či z nutričních doplňků.

Omega-3 mastné kyseliny

Veganská strava s sebou přináší možný deficit omega-3 mastných kyselin důležitých zejména v prevenci srdečně-cévních chorob. Omega-3 mastné kyseliny jsou důležité také pro mozkové funkce, zrak, mají protizánětlivé účinky a chrání před vznikem nádorových onemocnění. Pro lidský organismus jsou naprosto nepostradatelné a tělo si je nedokáže samo vyrobit - musíme je tedy přijímat stravou nebo formou potravních doplňků. Tyto zdravé tuky se nacházejí především v rybím tuku a v některých rostlinných olejích - zejména lněném. Dalšími zdroji jsou ořechy a semena, zelenina a některé ovoce, vaječný žloutek, drůbež a maso. Zásadní rozdíl je ovšem v omega-3 mastných kyselinách v rybím tuku a rostlinných zdrojích. Pro organismus jsou nejvíce prospěšné především omega-3 mastné kyseliny EPA (kyselina eikosapentaenová) a DHA (kyselina dokosaheptaenová), jejichž hlavním zdrojem jsou ryby. Rostlinné oleje jsou hlavním zdrojem ALA (kyselina alfa - linolenová), která se až v organismu pouze omezeně (5 - 15%) přemění na EPA a DHA. Vegani by tedy měli zařazovat do jídelníčku, jako zdroj omega-3 mastných kyselin, například lněný a řepkový olej, vlašské ořechy, semena či sóju nebo je suplementovat. Podle výsledků studie je rozdíl u suplementovaných jedinců a těch, kteří konzumují jako zdroj omega-3 mastných kyselin tučné ryby, klinicky nevýznamný. (*Hall W. L., 2017*)

Vápník

Vápník je pro naše tělo důležitý, jelikož udržuje zdravé kosti a chrup a podílí se i na správné funkci svalů a nervů. Nedostatek vápníku vede především k problémům s kostní hmotou. Nedostatečné zásobení kostí vápníkem vede k řidnutí kostí, ztrátě jejich pevnosti a zvýšenému riziku zlomenin. Zdrojem vápníku jsou zejména mléko a mléčné výrobky, které však ve veganské stravě nenajdeme. Nesmíme také zapomenout, že vápník se špatně vstřebává, pokud tělo trpí nedostatečným příjmem vitamínu D, který je u veganů také v možném deficitu. V tomto ohledu vegani vykazují vyšší hladiny plazmatických markerů signalizujících do budoucna zvýšené riziko vzniku osteoporózy. (*Hansen T. H., 2018*)
Vegani by tudíž měli přijímat především potraviny obohacené o vápník - například sójové nebo rýžové nápoje.

Jód

Jód je důležitý pro správné fungování štítné žlázy. Je přítomný hlavně v mořských rybách a plodech, které však do veganského jídelníčku nepatří. Vegani by tedy měli pro dostatečný příjem jódu konzumovat sůl obohacenou jódem a také mořské řasy.

Zinek

Zinek je součástí mnoha enzymů a je důležitý pro hojení ran. Jeho dostupnost z rostlinných zdrojů je však nižší. Veganská strava znamená nižší příjem zinku, a tedy nižší hladinu zinku v krevním séru veganů. (Ball M. J., Ackland M. L., 2000) Vegani by tedy měli konzumovat dostatek potravin s vyšším obsahem zinku jako jsou luštěniny a celozrnné obiloviny.

Bílkoviny obsahující všechny esenciální aminokyseliny

Esenciální aminokyseliny jsou pro náš organismus nezbytné. Tělo si je nedokáže samo vyrobit, a tudíž je musíme přijímat pouze v potravě. Jak už bylo zmíněno - rostlinné zdroje bílkovin, kromě sóji, neobsahují kompletně všechny esenciální aminokyseliny tak, jak je tomu u zdrojů živočišných. Pro vegany je proto z tohoto důvodu nezbytně nutná kombinace různých druhů zdrojů rostlinných bílkovin, například obiloviny s luštěninami, aby byl zajištěn obsah všech nepostradatelných aminokyselin. (Brzezinska M. et al, 2016)

4. ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI

Vyvážený příjem všech základních živin - jako jsou sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamíny a minerální látky, je zásadní a zcela nezbytnou podmínkou pro život a správné fungování organismu. Pokud nejsou tyto hlavní nutrienty ve správné míře přijímány potravou, může to vést k méně či více závažným zdravotním komplikacím. Někteří lidé se, ať už dobrovolně nebo donuceni podmínkami, rozhodnou pro jiný než běžný způsob stravování. Alternativních způsobů stravování je celá řada, ale společným jmenovatelem pro všechny je zejména omezení spektra přijímaných potravin.

Jednou z těchto alternativ ve výživě je striktní druh vegetariánství - veganství. Vegané odmítají veškeré živočišné produkty - maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, vejce a med. Jejich strava je tedy čistě rostlinná. Veganství je rozšířeno téměř po celém světě a jeho popularita stále roste. Existují různé veganské spolky a organizace sdružující vyznavače tohoto stravování a pro mnohé zároveň i životního stylu a filozofie. Nejvýznamnější veganskou organizací u nás je Česká veganská společnost spolupracující na projektech a poradenské činnosti pro veřejnost i odborníky. V zahraničí je to pak například věhlasná britská The Vegan Society.

Otázkou však zůstává vliv veganské stravy na lidské zdraví. V určitých ohledech působí velice příznivě a může být dokonce i prevencí a léčbou některých civilizačních onemocnění. Z druhé strany může mít zásadní výživové deficity vedoucí ke zdravotním komplikacím jako je především deficit vitamínu B12, jehož zdrojem jsou téměř výhradně živočišné produkty. Nicméně, odborníci se v tomto směru shodují na tom, že pokud je veganský jídelníček správně sestaven a dbá se na dostatečný příjem všech živin a nezbytnou suplementaci především vitamínu B12 formou potravních doplňků, může být pro určité jedince za těchto podmínek plnohodnotnou a naprosto bezpečnou alternativou výživy.

PRAKTICKÁ ČÁST

1. CÍLE PRÁCE

Praktická část práce si klade za cíl zjistit informovanost respondentů o alternativních formách výživy, jaké mají znalosti o veganství, vlastní způsob jejich stravování, zájem o alternativní způsob stravování a vlastní zkušenosti s ním, postoj respondentů k veganství, názor na něj z hlediska vlivu na zdraví a také názor na to, jaké možnosti k veganskému způsobu výživy jsou u nás i v porovnání se zahraničím.

Mezi dílčí otázky, které se pokusím ozřejmit pomocí dotazníkového šetření, patří tyto:

- 1. Které alternativní způsoby stravování respondenti znají?*
- 2. Jaké znalosti mají dotazovaní o veganství? Znájí jeho hlubší význam nebo mají v povědomí pouze pojem?*
- 3. Jak se respondenti stravují a mají ve své stravě nějaká omezení? Mají o veganskou výživu zájem? Stravuje se nyní takto někdo nebo se tak stravoval v minulosti anebo by veganství chtěl v budoucnu vyzkoušet? Mají dotazovaní ve svém okolí vegansky se stravující zemi?*
- 4. Jaký je postoj dotazovaných k veganství a jak na něj pohlíží z hlediska vlivu na zdraví?*
- 5. Jaký názor mají respondenti na možnosti se u nás (oproti zahraničí) vegansky stravovat?*

2. HYPOTÉZY

Hypotéza č. 1: Z alternativních způsobů stravování znají respondenti především vegetariánství.

Hypotéza č. 2: Respondenti znají pojem veganství, ale neznají jeho podstatu.

Hypotéza č. 3: Na veganství respondenti pohlíží jako na zdravou výživu.

3. METODIKA VÝZKUMU

Výzkum byl proveden formou dotazníkového šetření mezi lidmi z oblasti filmové a televizní branže - 30-ti ženami a 20-ti muži ve věku od 18-ti let (18 - 50+) v období červen 2017 - srpen 2017. Rozdáno bylo tedy celkem 50 dotazníků a do zpracování byly zařazeny všechny kompletně vyplněné. Výsledky byly zpracovány do základních statistických údajů.

3.1 METODIKA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Výzkum jsem provedla formou dotazníkového šetření. Vypracovala jsem dotazník obsahující celkem 18 otázek. Z toho tři úvodní otázky - otázka č.1, 2 a 3 se týkají pouze údajů o respondentech - pohlaví, věk a nejvyšší dosažené. Další část dotazníku směřuje k samotnému tématu. Je zde 15 zásadních otázek rozdělených do pěti hlavních kategorií: 1. Povědomí respondentů o alternativních způsobech stravování, 2. Znalosti respondentů podstaty veganství, 3. Stravování respondentů, 4. Pohled dotazovaných na veganství a 5. Názor respondentů na možnosti veganství v našich poměrech. (viz. Příloha č. 1. - dotazník)

3.2 SBĚR DAT A ZPRACOVÁNÍ

Data dotazníkového šetření jsem sbírala v období čtyř měsíců - v květnu až srpnu 2017 v Praze ve filmových ateliérech v Hostivaři v průběhu natáčení seriálu TV Nova Ordinace v růžové zahradě 2. Respondenty byli lidé z oblasti filmové a televizní branže, kteří se nějakým způsobem podílejí na produkci a natáčení tohoto projektu. Osobně jsem na místě postupně rozdala 50 připravených a výše popsanych dotazníků v tištěné podobě, a to konkrétně 30-ti dospělým ženám a 20-ti mužům. U vyplňování jsem byla celou dobu přítomna a nikdo z respondentů neměl možnost opisování, vyhledávání na internetu či z jiných zdrojů nebo se mezi sebou radit a komunikovat. Tímto byla zajištěna objektivita sbíraných dat. Všech padesát dotazníků mi bylo odevzdáno zpět a kompletně vyplněno. Do konečného zpracování byly zařazeny všechny.

4. VÝSLEDKY

Výsledky dotazníkového šetření jsem statisticky zpracovala. Ke každé otázce jsem vytvořila tabulku s přehledem počtů respondentů a procentuálním vyjádřením jednotlivých odpovědí. Ke každému jednotlivému výsledku jsem pak vypracovala přehledný graf znázorňující odpovědi respondentů na konkrétní danou otázku.

Základní charakteristika souboru

Dotazovaní pochází z Prahy a středních Čech. Jsou nejvíce ze střední věkové kategorie 25 - 50 let a většina z nich má nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské.

Tabulka č. 1 znázorňuje počty mužů a žen respondentů (n, %). Věkové rozložení souboru je uvedeno v tabulce č. 2. Nejvyšší dosažené vzdělání je uvedeno v tabulce č. 3.

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

| Pohlaví | počet respondentů | % respondentů |
|----------------|--------------------------|----------------------|
| Muži | 20 | 40,0% |
| Ženy | 30 | 60,0% |
| Celkem | 50 | 100,0% |

Tabulka č. 2: Věkové rozložení respondentů

| Věk respondentů | Ženy | | Muži | | Celkem | |
|------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|
| | počet respondentů | % respondentů | počet respondentů | % respondentů | počet respondentů | % respondentů |
| 18 - 25 | 9 | 30,0% | 1 | 5,0% | 10 | 20,0% |
| 25 - 50 | 15 | 50,0% | 10 | 50,0% | 25 | 50,0% |
| 50 a více | 6 | 20,0% | 9 | 45,0% | 15 | 30,0% |
| Celkem | 30 | 100,0% | 20 | 100,0% | 50 | 100,0% |

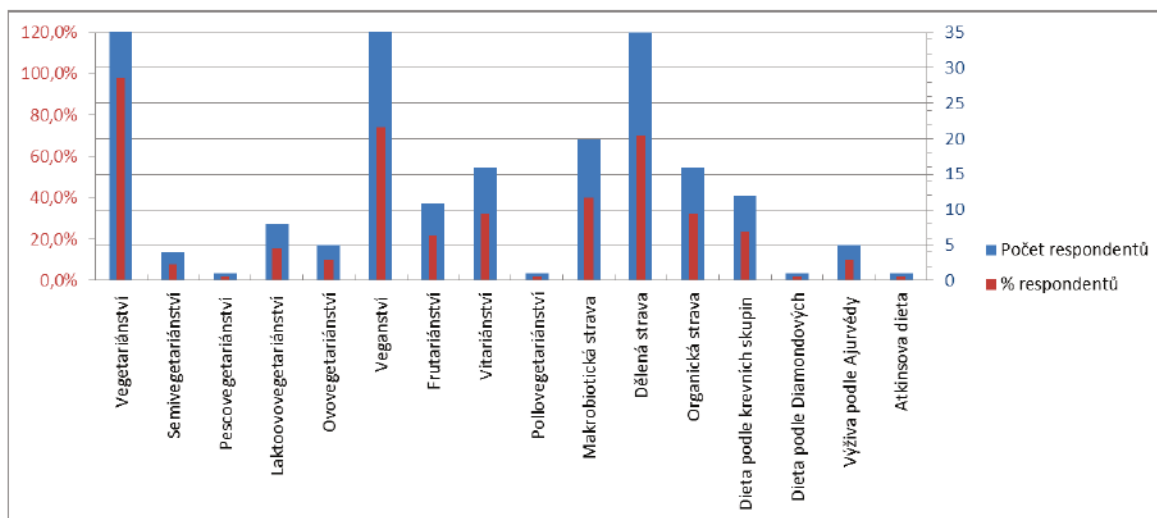
Tabulka č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

| Vzdělání respondentů | Ženy | | Muži | | Celkem | |
|----------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
| | počet respondentů | % respondentů | počet respondentů | % respondentů | počet respondentů | % respondentů |
| Základní | 1 | 3,3% | 0 | 0,0% | 1 | 2,0% |
| Vyučen/a | 2 | 6,7% | 3 | 15,0% | 5 | 10,0% |
| Vyučen/a s maturitou | 1 | 3,3% | 2 | 10,0% | 3 | 6,0% |
| Středoškolské | 19 | 63,3% | 12 | 60,0% | 31 | 62,0% |
| Vyšší odborné | 1 | 3,3% | 1 | 5,0% | 2 | 4,0% |
| Vysokoškolské | 6 | 20,0% | 2 | 10,0% | 8 | 16,0% |
| Celkem | 30 | 100,0% | 20 | 100,0% | 50 | 100,0% |

4.1 POVĚDOMÍ RESPONDENTŮ O ALTERNATIVNÍCH ZPŮSOBECH STRAVOVÁNÍ

Graf č. 1 se týká alternativních způsobů stravování obecně a pátrá po tom, které z nabízených alternativ ve výživě respondenti znají - viz. Graf č. 1.

Graf č. 1: Které z těchto alternativních způsobů stravování znáte?



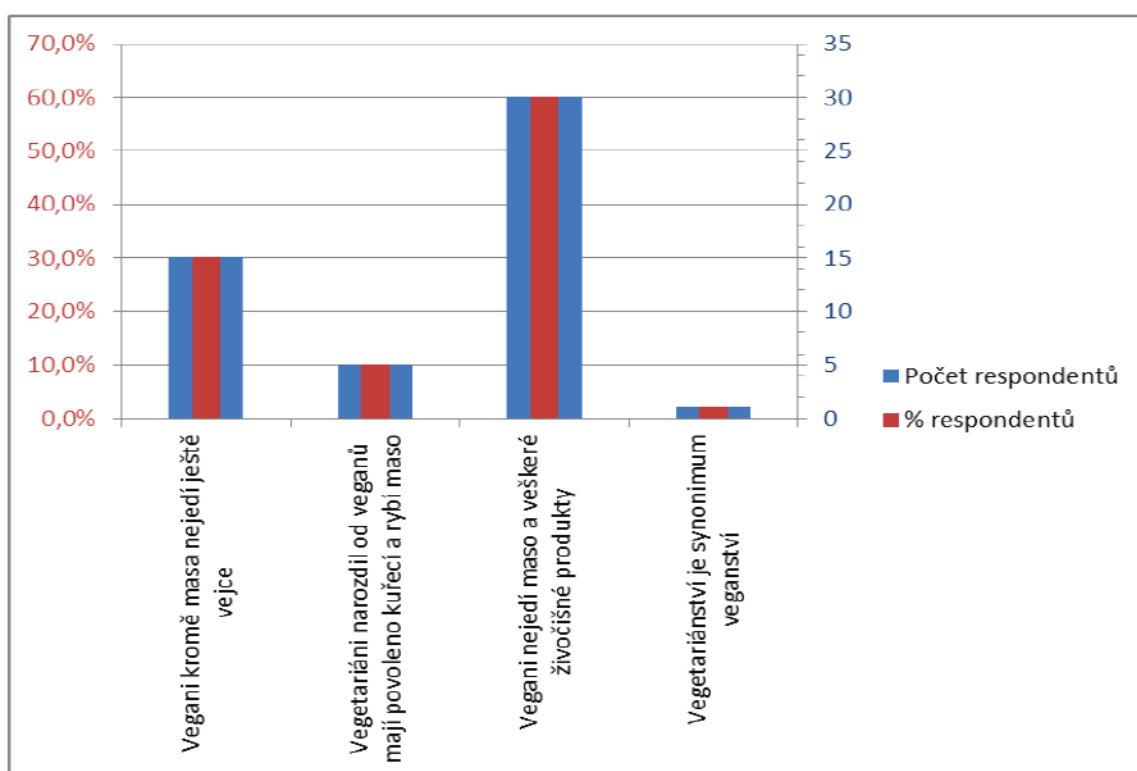
Nejvíce respondentů (98%) uvedlo, že zná vegetariánství, z toho 96,7% žen a 100% mužů, veganství zná 74% respondentů, z toho 76,7% žen a 70% mužů, dělenou stravu 70% respondentů, z toho 76,7 % žen a 60 % mužů.

Naopak nejméně známými alternativními způsoby stravování jsou u respondentů pescovegetariánství, pollovegetariánství, dieta podle Diamondových a Atkinsova dieta. Tyto způsoby stravování uvedly shodně u všech možností 2% respondentů, z toho 3,3% žen a 0% mužů.

4.2 ZNALOSTI RESPONDENTŮ O PODSTATĚ VEGANSTVÍ

Grafy č. 2, 3 a 4 zobrazují odpovědi na otázky týkající se znalosti rozdílu mezi vegetariánskou a veganskou stravou. Graf č. 5 ukazuje odpovědi respondentů ohledně deficitu živin, které chybí ve veganském jídelníčku. Graf č. 6 znázorňuje odpovědi týkající se onemocnění, která se vyskytují u veganů častěji než u osob s běžnou stravou. Graf č. 7 ukazuje znalosti respondentů ohledně životního stylu veganů.

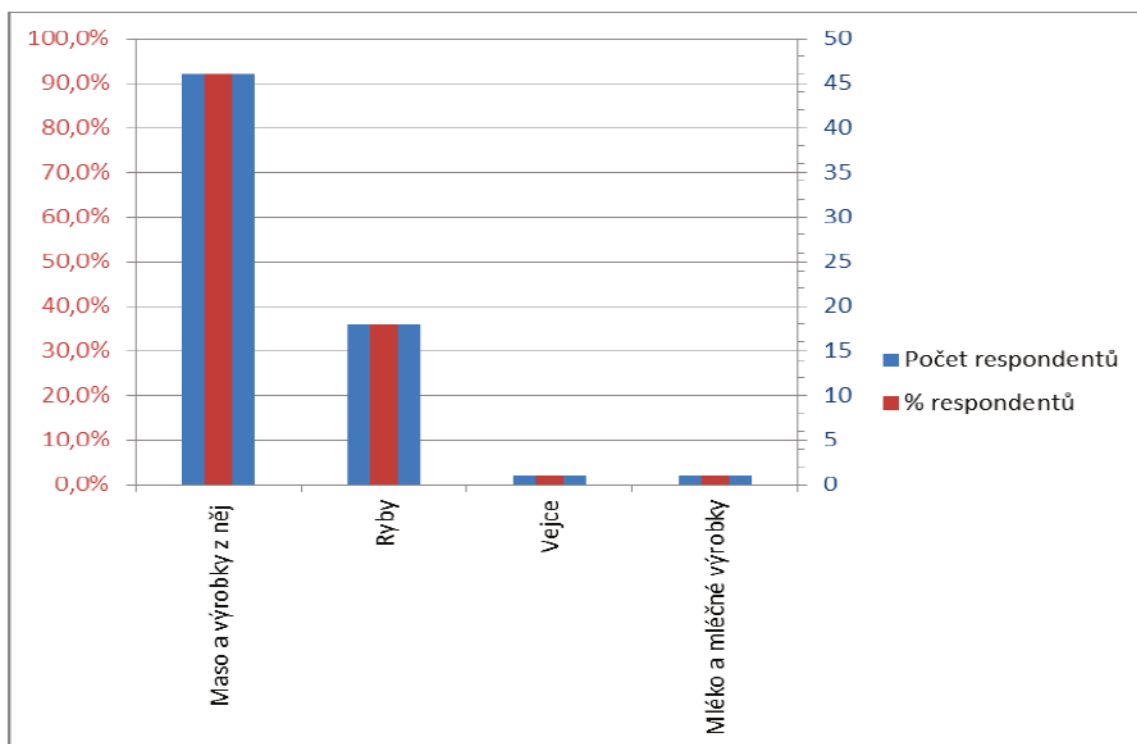
Graf č. 2: Jaký je rozdíl mezi vegetariánstvím a veganstvím? (možnost výběru více odpovědí)



To, že vegani nejedí maso a veškeré živočišné produkty, bylo nejčastější odpovědí respondentů na tuto otázku (60%), z toho 73,3% žen a 40% mužů.

To, že vegetariánství je synonymem veganství bylo naopak nejméně častou odpovědí respondentů (2%), z toho 3,3% žen a 0% mužů.

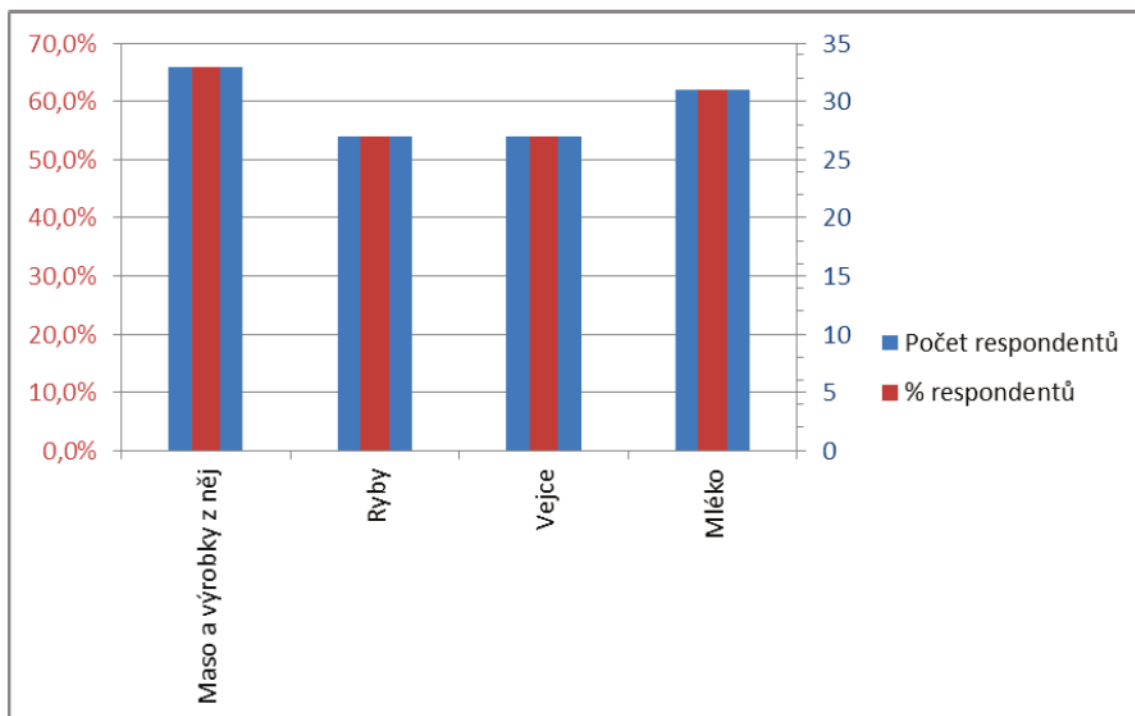
Graf č. 3: Co vegetariáni nekonzumují z živočišných potravin? (možnost výběru více odpovědí)



Nejvíce respondentů uvedlo, že vegetariáni nekonzumují z živočišných produktů maso a masné výrobky (92%), z toho 93,3% žen a 90% mužů.

Odpovědi „vejce“ a „mléko a mléčné výrobky“ byly naopak nejméně častými odpověďmi respondentů, v obou případech 2%, z toho 3,3% žen a 0% mužů.

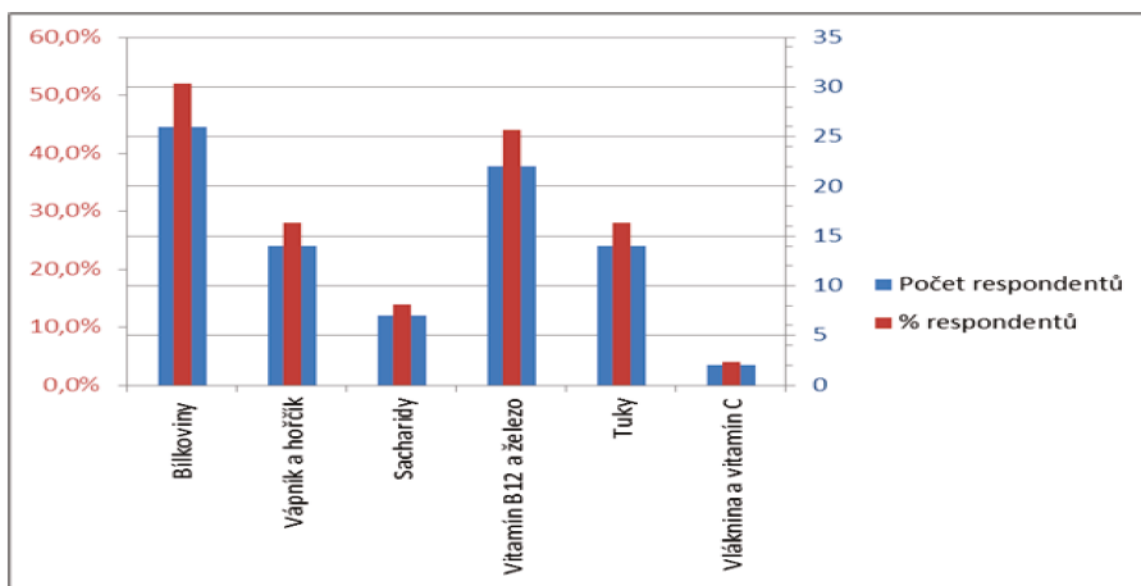
Graf č. 4: Co vegani nekonsumují z živočišných potravin? (možnost výběru více odpovědí)



Možnost, že vegani nekonsumují z živočišných produktů maso a výrobky z něj, byla nejčastější odpověď respondentů (66%), z toho 70% žen a 60% mužů.

Naopak nejméně častými odpověďmi byly shodně „ryby“ a „vejce“ (54%) respondentů, z toho 56,7% žen a 50% mužů.

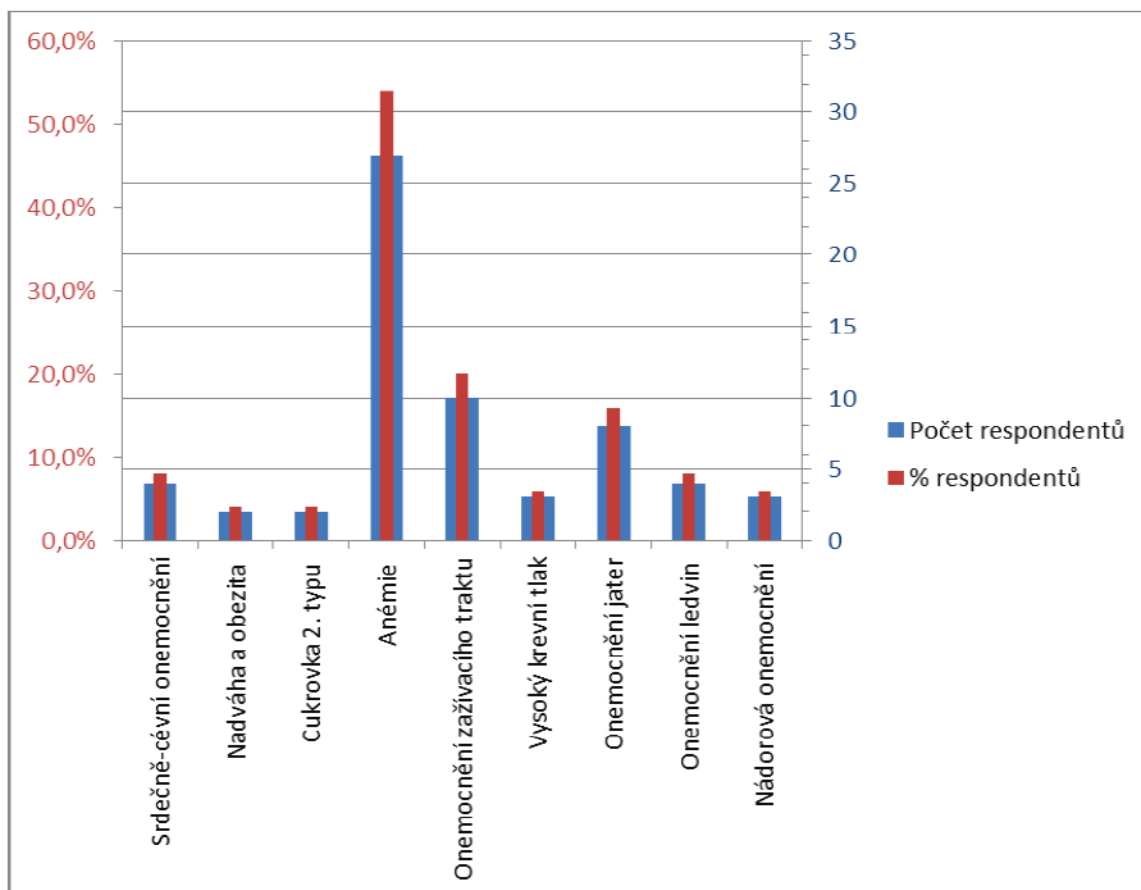
Graf č. 5: Které živiny chybí ve veganském jídelníčku? (možnost výběru více odpovědí)



To, že ve veganském jídelníčku chybí bílkoviny, bylo nejčastější odpovědí respondentů na tuto otázku (52%), z toho 63,3% žen a 35% mužů. Také možnost „vitamin B12 a železo“ byla častou odpovědí respondentů (44%), z toho 36,7% žen a 55% mužů.

Nejméně respondentů uvedlo, že ve veganském jídelníčku chybí vláknina a vitamín C (4%), z toho 0% žen a 10% mužů.

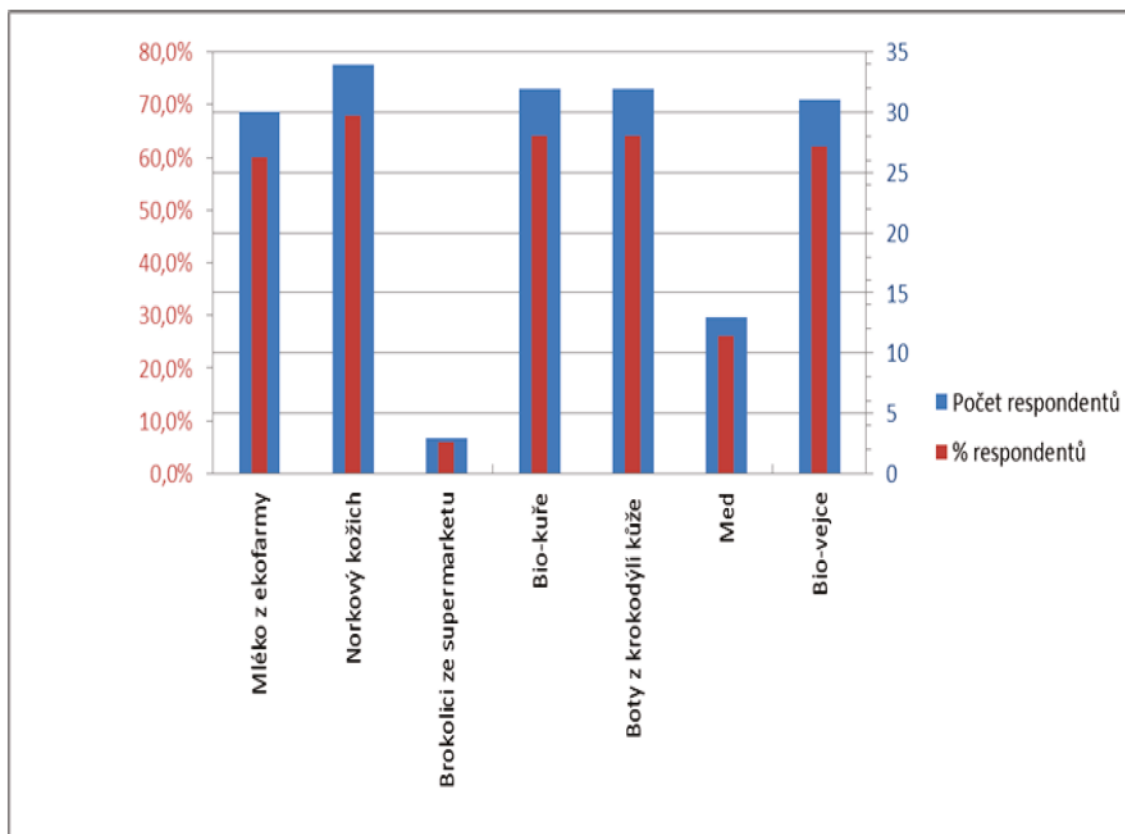
Graf č. 6: Která z uvedených onemocnění se vyskytují častěji u veganů než u osob s běžnou stravou? (možnost výběru více odpovědí)



Jednoznačně nejvíce respondentů uvedlo, že anémie se u veganů vyskytuje častěji než u osob s běžnou stravou (54%), z toho 63,3% žen a 40% mužů.

Naopak „nadváha a obezita“ a „cukrovka 2. typu“ byly nejméně časté odpovědi respondentů, v obou případech 4%, z toho 0% žen a 10% mužů.

Graf č. 7: Co by si vegan nekoupil? (možnost výběru více odpovědí)

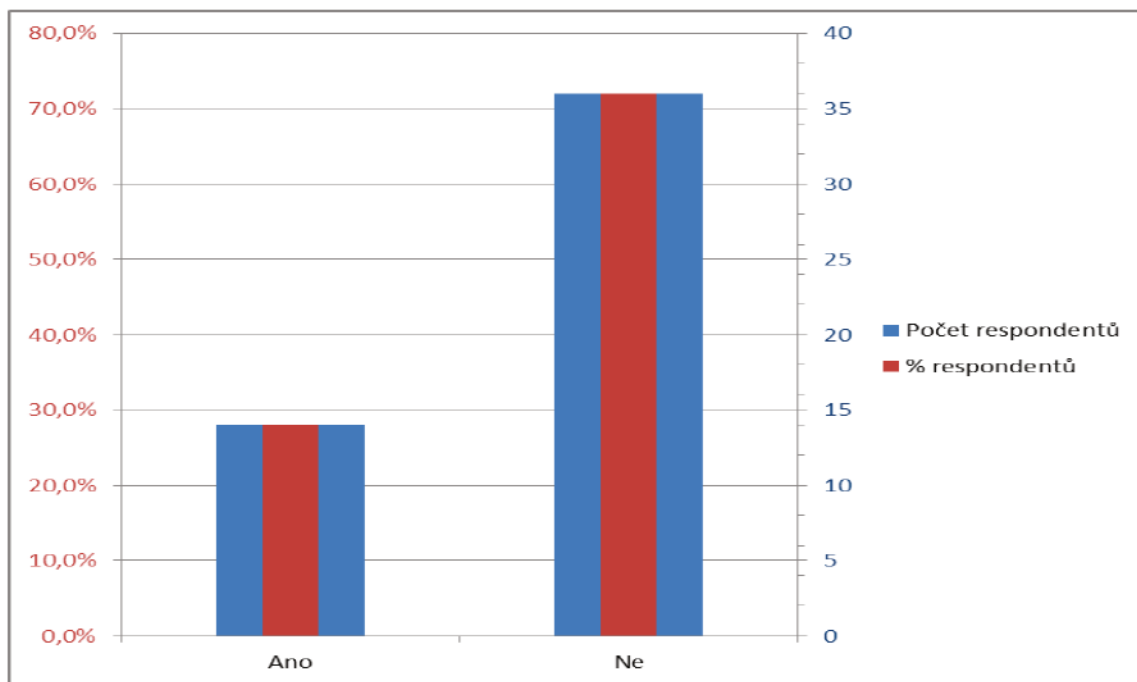


Nejvíce respondentů je přesvědčeno, že vegan by si nekoupil norkový kožich. To byla nejčastější odpověď respondentů (68%), z toho 83,3% žen a 45% mužů. Naopak nejméně častou odpovědí respondentů byla možnost „brokolice ze supermarketu“ (6%), z toho 10% žen a 0% mužů.

4.3 ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ RESPONDENTŮ

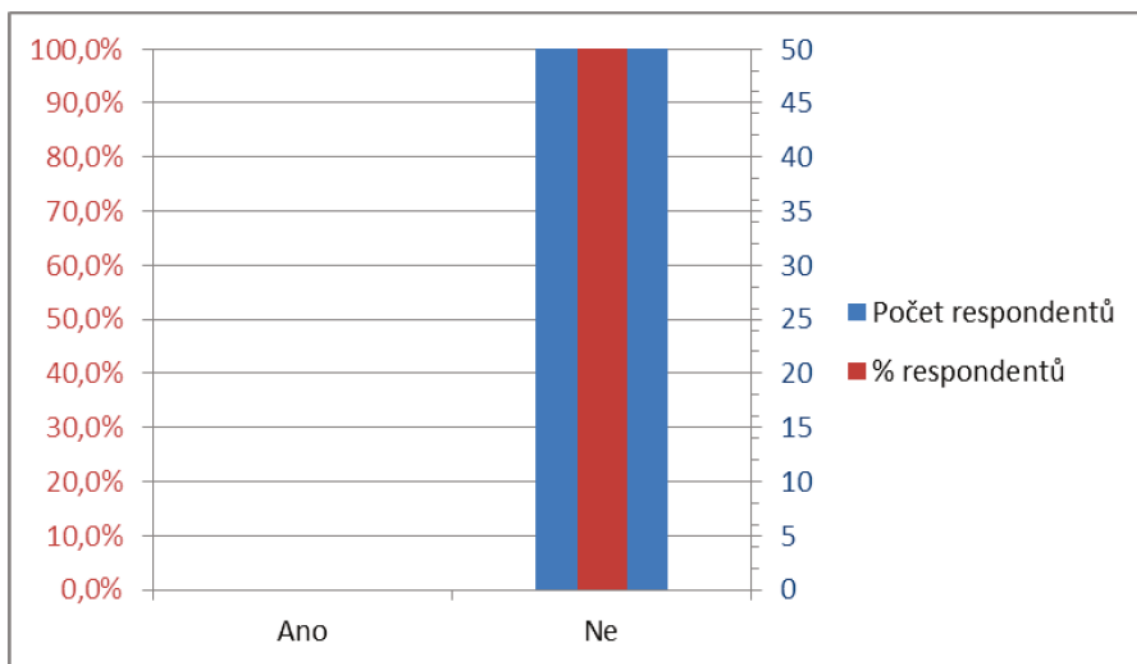
Grafy č. 8, 9, 10 a 11 ukazují odpovědi týkající se stravy respondentů a jejich nejbližšího okolí a také to, zda by dotazovaní chtěli v budoucnu vyzkoušet veganský způsob stravování.

Graf č. 8: Máte ve své stravě nějaké omezení? (nejen zdravotní)



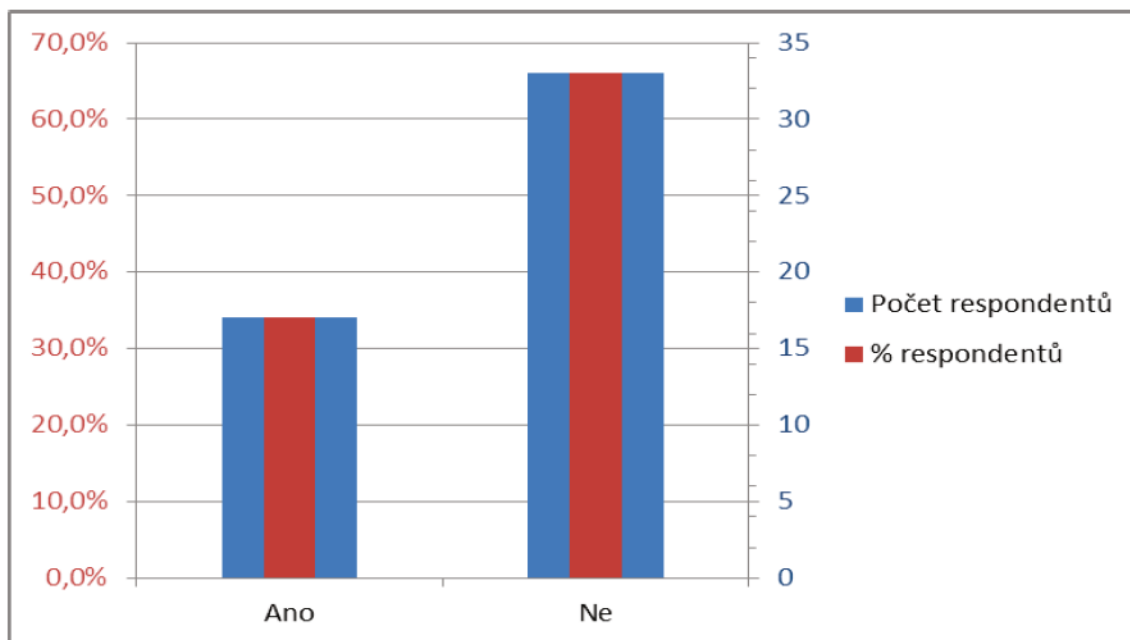
Většina respondentů nemá ve své stravě nějaké omezení (72%), z toho 63,3% žen a 85% mužů. Z tohoto výsledku vyplývá, že spíše ženy mají ve své stravě nějaké omezení.

Graf č. 9: Stravoval/a jste se někdy v minulosti po delší dobu vegansky?



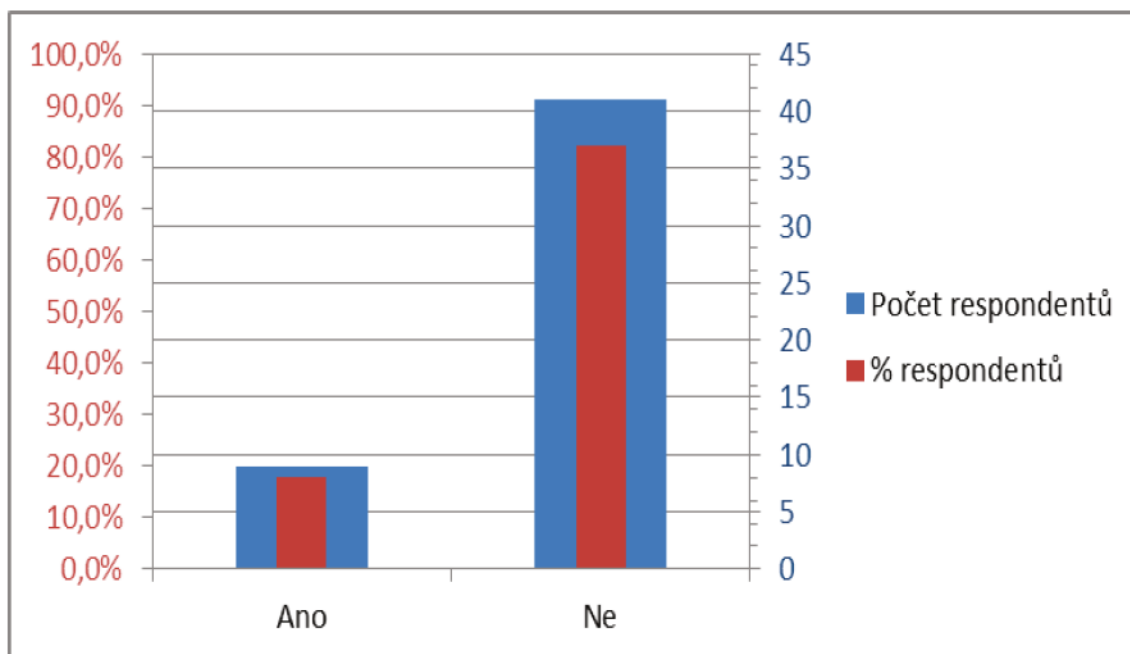
Žádný z respondentů se v minulosti vegansky nestravoval (100%), z toho 100% žen a 100% mužů.

Graf č. 10: Znáte někoho ve svém okolí, kdo se vegansky stravuje?



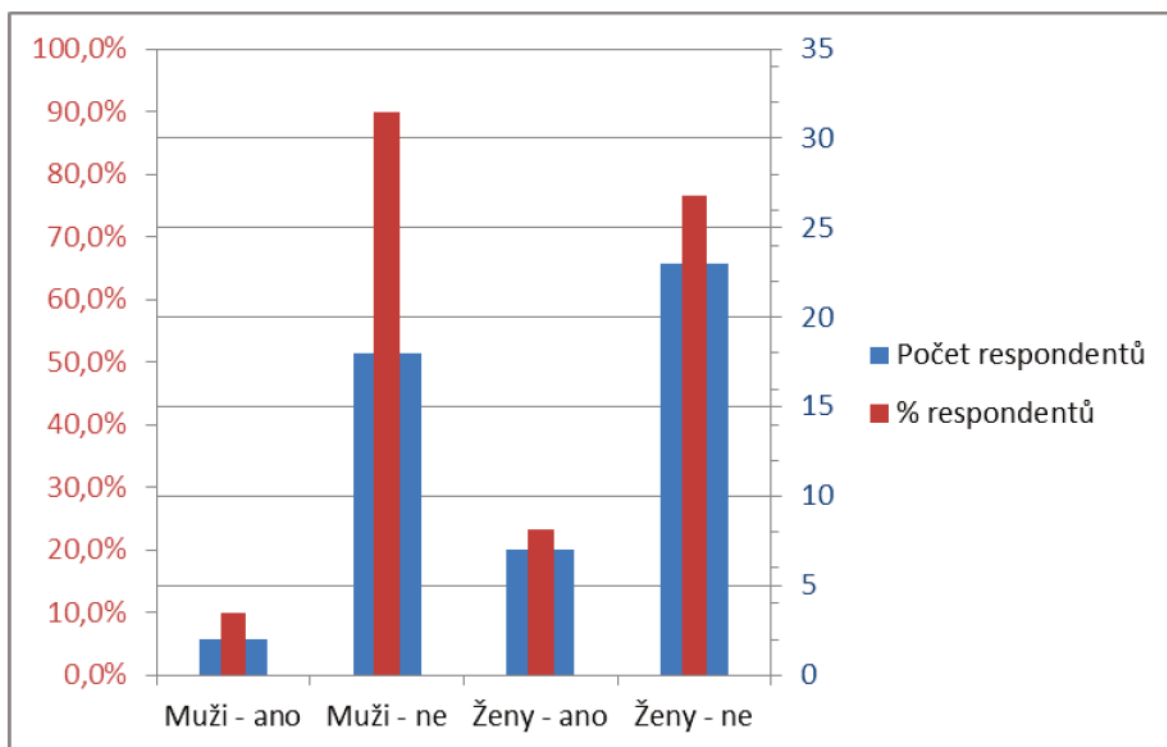
Většina respondentů uvedla, že ve svém okolí nezná nikoho, kdo se stravuje vegansky (66%), z toho 63,3% žen a 70% mužů. Více veganů ve svém okolí znají tedy ženy.

Graf č. 11.1: Chtěl/a byste v budoucnu vyzkoušet veganský způsob stravování?



Veganský způsob stravování by převážná většina respondentů vyzkoušet nechtěla (82%).

Graf č. 11.2: Zvlášť odpovědi žen a mužů na otázku č. 14 (procenta jsou procenta mužů/žen, ne celého souboru)

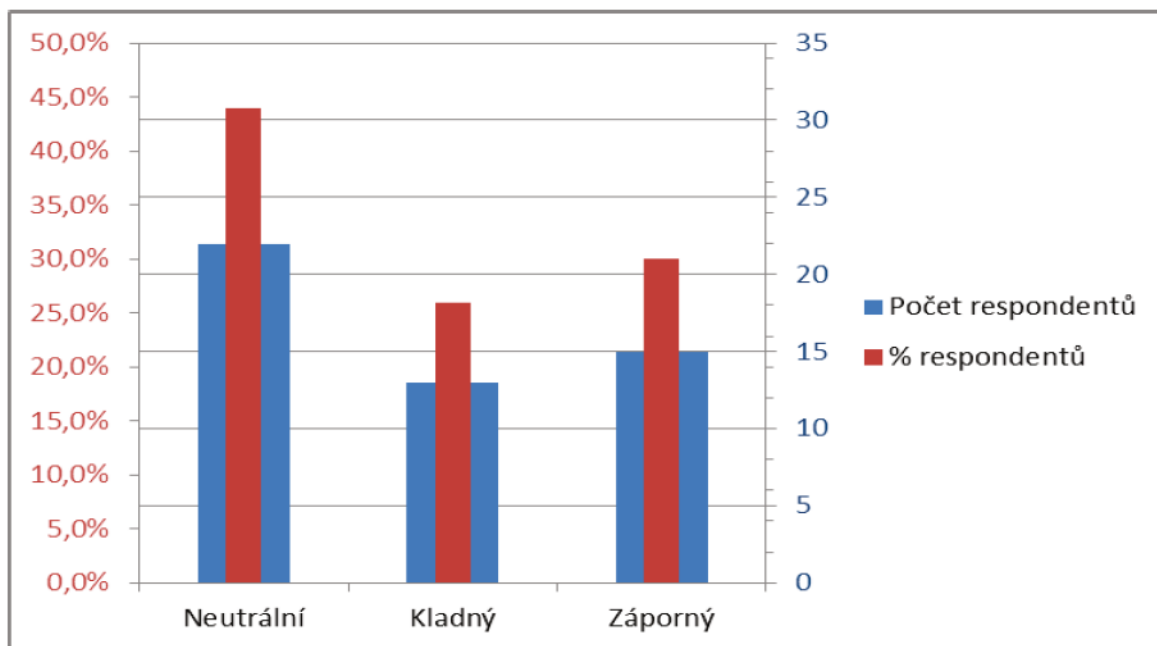


Veganský způsob stravování by v budoucnu nechtěli vyzkoušet převážně muži (90%). Větší zájem o veganské stravování je tedy mezi ženami. Konkrétně to jsou ženy středoškolsky nebo vysokoškolsky vzdělané spadající do mladší a střední věkové kategorie, tedy ženy ve věku 18 - 25 let a 25 - 50 let.

4.4 POHLED RESPONDENTŮ NA VEGANSTVÍ

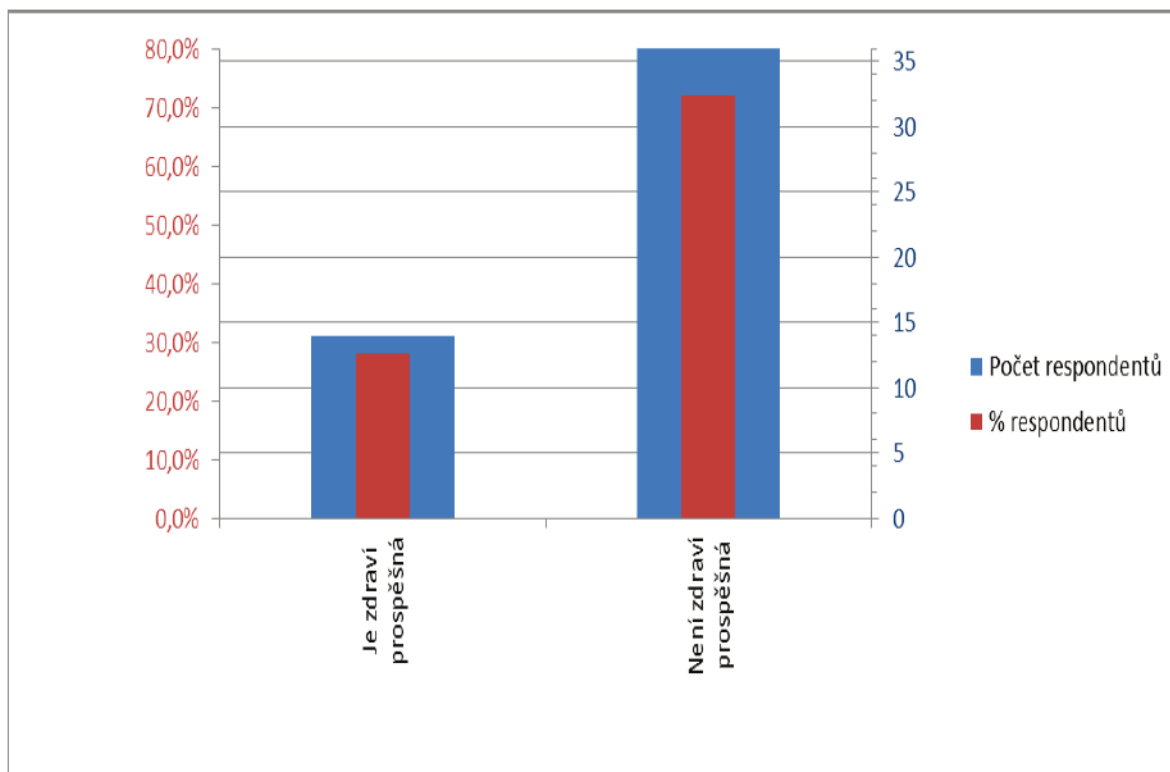
Grafy č. 12 a 13 ukazují vlastní názor respondentů na veganství - jejich postoj a zda si myslí, že je veganská výživa zdraví prospěšná.

Graf č. 12: Jaký je Váš postoj k veganství?



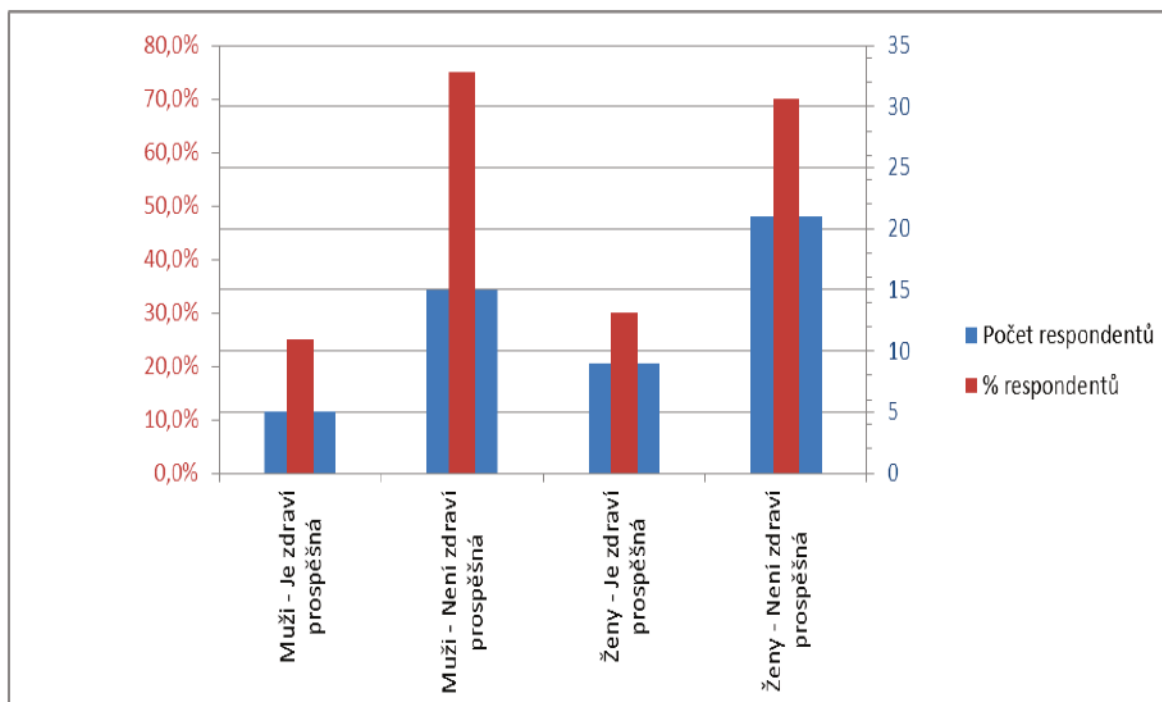
Většina respondentů má k veganství neutrální postoj (44%), z toho 43,3% žen a 45% mužů.

Graf č. 13.1: Je veganská výživa zdraví prospěšná?



Většina respondentů zastává názor, že veganská výživa není zdraví prospěšná (72%).

Graf č. 13.2: Zvlášť odpovědi žen a mužů na otázku č. 16 (procenta jsou procenta mužů/žen, ne celého souboru)

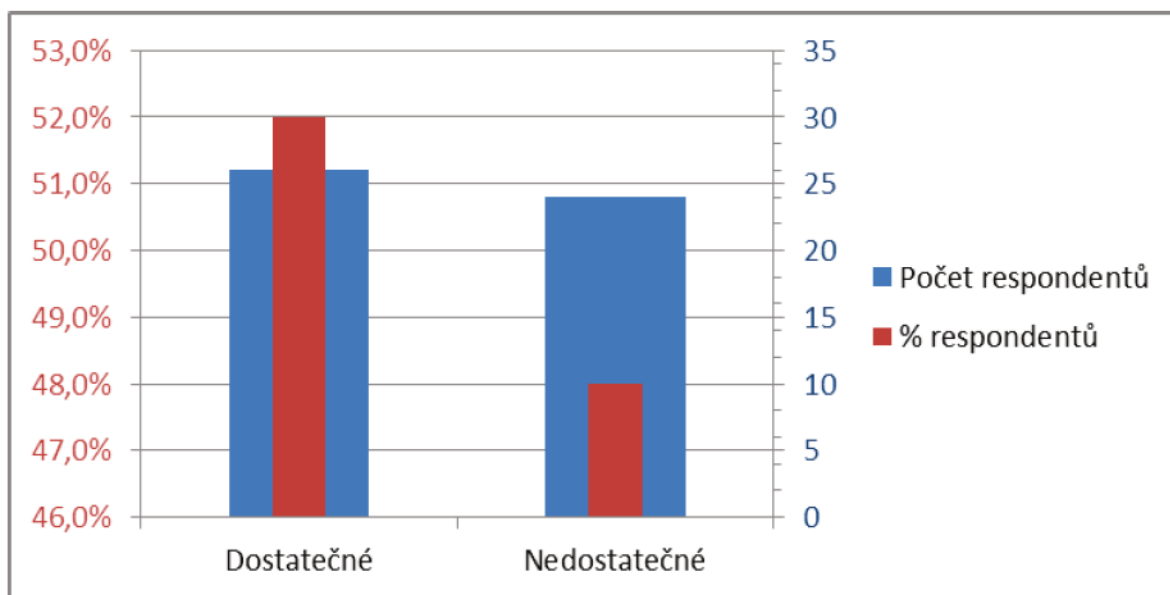


Názor, že veganská výživa není zdraví prospěšná zastávají především muži (75%).

4.5 MOŽNOSTI VEGANSTVÍ V NAŠICH POMĚRECH

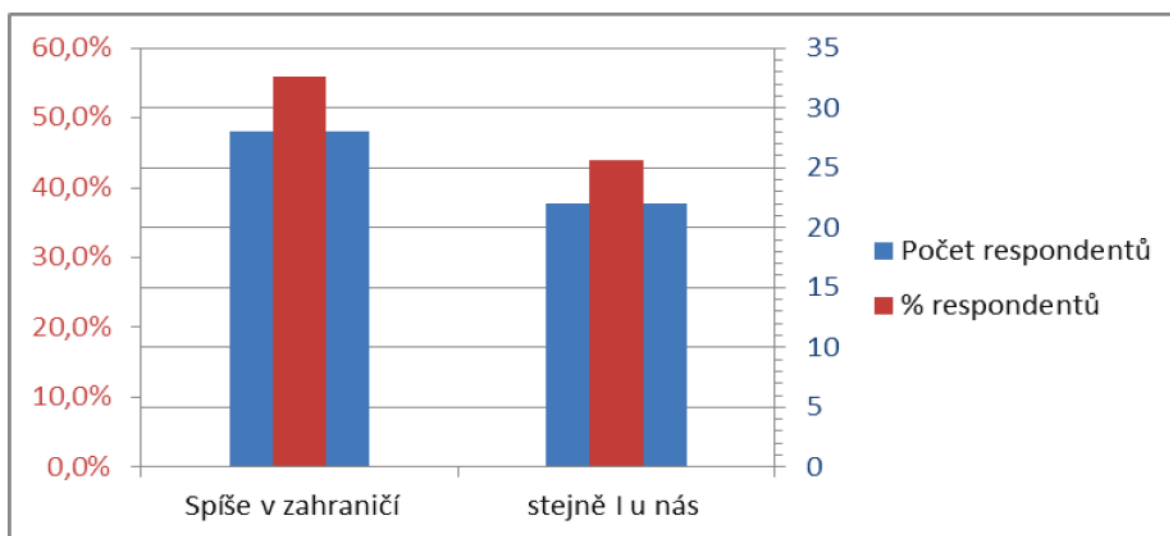
Grafy č. 14 a 15 znázorňují mínění respondentů o možnostech veganského způsobu stravování u nás a zda je, podle dotazovaných, veganství doménou spíše v zahraničí nebo je to u nás stejné.

Graf č. 14: Jsou u nás dostatečné možnosti k veganskému způsobu stravování? (nabídka vhodných potravin a jídel v obchodech a restauracích...)



Většina respondentů si myslí, že jsou u nás dostatečné možnosti k veganskému způsobu stravování (52%), z toho 46,7% žen a 60% mužů.

Graf č. 15: Je veganství doménou spíše v zahraničí nebo stejný zájem, propagace a podmínky jsou i u nás?



Většina respondentů uvedla, že veganství je doménou spíše v zahraničí (56%), z toho 50% žen a 65% mužů.

5. DISKUZE

Vegetariánství je mezi respondenty jednoznačně nejznámější alternativní způsob stravování. Dokazuje to graf č. 1. *Toto zjištění potvrzuje hypotézu č. 1 - z alternativních způsobů stravování znají respondenti především vegetariánství.* Proč je tomu tak? Počátky vegetariánství mají své kořeny v dávné minulosti. Člověk byl původně sběračem plodů a vegetariánství bylo pravděpodobně u kolébky lidského pokolení jako biologicky nejvhodnější soustava výživy pro člověka. Myšlenkou vegetariánství je dnes obeznámen prakticky celý svět a je stále oblíbenou a praktikovanou alternativou ve stravování lidí. Respondenti tedy nejvíce znají právě vegetariánství (98%). Druhou, mezi dotazovanými lidmi, nejznámější formou alternativní výživy je veganství (74%). Tomuto faktu jistě svědčí za poslední roky stále se rozšiřující nabídka veganských pochutin dostupná nejen v obchodech se zdravou výživou, ale již i ve většině supermarketů. Taktéž veganské restaurace v současné době zažívají svůj rozkvět a vídáme jich kolem sebe stále více. Další, mezi respondenty známou, alternativou ve stravování je dělená strava (70%). Myslím si, že této skutečnosti jednoznačně napomohla v minulých letech značná medializace prostřednictvím známé propagátorky této stravy herečky Lenky Kořínkové. Jednoznačně nejméně známými alternativními způsoby stravování jsou u respondentů, vedle pescovegetariánství a pollovegetariánství, dieta podle Diamondových a Atkinsova dieta. Všechny tyto alternativní způsoby stravování znají pouhá 2% respondentů. Co se týče pescovegetariánství a pollovegetariánství, domnívám se, že lidé spíše neznají označení této stravy. U diety podle Diamondových a Atkinsovy diety jsem tento výsledek očekávala, neboť tyto diety, podle mého mínění, již v současnosti nejsou téměř vůbec propagované, a tudíž je respondenti v povědomí nemají. Stejně výsledky zaznamenal výzkum z roku 2015 v rámci bakalářské práce na téma „Alternativní výživa ve stravování“ autorky B. Lexové. Z alternativních způsobů stravování zde respondenti taktéž uvedli, jako ty, které znají, nejčastěji vegetariánství, veganství a dělenou stravu. (Lexová B., 2015)

Vegani se kromě konzumace masa vyhýbají veškerým živočišným potravinám. Tento rozdíl mezi vegetariánstvím a veganstvím většina respondentů zná (60%). Ovšem to, že do veganské stravy nepatří i vejce, vědělo pouze 30% respondentů. Vegani nekonzumují z živočišných potravin maso a výrobky z něj, ryby, vejce a mléko a mléčné výrobky. Tyto znalosti má většina respondentů. Fakt, že vegetariánství není totéž co veganství, věděli téměř všichni respondenti, pouze 2% z nich tuto znalost nemají. Možnost, že ve veganském jídelníčku chybí bílkoviny, označila více než polovina

respondentů (52%). To, že veganská strava může být spojena s deficitem bílkovin, potvrzuje i výsledek odborné studie z roku 2017 autora D. Rogersona. (*Rogerson D., 2017*) Veganská strava je spojena především s nedostatkem vitamínu B12, železa, vápníku, jódu, omega-3 mastných kyselin či bílkovin a je nutno dbát i na dostatečný příjem vitamínu D a zinku. K těmto výsledkům dospěli ve svých odborných studiích autoři E. H. Haddad, M. Krajčovičová-Kudláčková, M. J. Ball a M. L. Ackland. (*Haddad E. H. et al, 1999*), (*Krajčovičová-Kudláčková M. et al, 2000*), (*Ball M. J., Ackland M. L., 2000*) Chudokrevnost se častěji vyskytuje u veganů než u osob s běžnou stravou. To většina respondentů správně věděla (54%). K tomuto faktu vede často především nedostatek vitamínu B12 a železa ve veganské stravě, což potvrzuje i závěr odborné studie z roku 2013 autora C. L. Zeuschnera. (*Zeuschner C. L., 2013*) Vegan by si nekoupil mléko z ekofarmy, norkový kožich, bio-kuře, boty z krokodýlí kůže, med a bio-vejce. Veganství totiž pro mnohé znamená, kromě vyloučení konzumace veškerých živočišných produktů ze stravy, často i způsob života, jehož snahou je v co největší možné míře vyloučit všechny formy využívání zvířat kvůli jídlu, oblečení nebo jakémukoliv jinému účelu. S tímto faktem jsou respondenti obeznámeni. Veganství se zřiká nejen konzumace masa a masných výrobků, ale i vajec, mléka a mléčných výrobků a medu. Tuto skutečnost, kromě medu (26%), většina respondentů správně věděla. Myslím si, že je tomu tak pouze z důvodu neuvědomění si, že klasický včelí med je vlastně také živočišný produkt. Mylně jsem se tedy domnívala, že dotazovaní lidé znají pouze pojem veganství a že ve stínu vegetariánství již nebudou znát jeho hlubší význam. Myslela jsem si, že si veganství budou spojovat pouze s absencí masa v jídelníčku a ostatní jeho aspekty nedokáží přesně vyjádřit. To, že tomu tak není a lidé znalosti o veganství mají, příkládám především tomu, že v posledních letech u nás dochází k značné propagaci alternativ ve stravě prostřednictvím médií a také stále většímu nárůstu obchodů a restaurací se zdravou výživou zahrnující právě veganské produkty. Je zde i fakt uvědomění si potřeby ochrany přírody a zvířat, což je filozofií mnoha veganů a tato skutečnost též přechází do povědomí široké veřejnosti. Respondenti znají podstatu veganství a dokáží ho specifikovat. Vědí, co veganský jídelníček obsahuje a znají i životní styl veganů. Ukazují to grafy č. 2, 3 a 4, 5, 6 a 7. ***Tímto faktem je vyvrácena hypotéza č. 2 - respondenti znají pojem veganství, ale neznají jeho podstatu.*** Skutečnost, že respondenti neznají pouze pojem, ale znají i hlavní znaky tohoto alternativního způsobu stravování, potvrdil i výzkum B. Lexové. (*Lexová B., 2015*)

Co se týká omezení ve stravě samotných respondentů, většina udává, že žádné nemá (72%). Pokud uvedli, že ano, pak to byly více ženy, ve většině případů ty, které se stravují

vegetariánsky nebo dále ty, které se snaží do svého jídelníčku zařazovat spíše zdravé potraviny jako například z masa pouze kuřecí nebo rybí. Podle mě je tomu tak proto, že spíše ženy jsou přizpůsobivější a důslednější a v případě potřeby nebo přesvědčení se dokáží více než muži ve stravě omezit či ji upravit a změnit. V minulosti se po delší dobu vegansky nikdo z dotazovaných nestraoval. Domnívám se, že je tomu tak proto, že veganství oproti vegetariánství není tak rozšířené a v mém vzorku respondentů se žádný vegan nevyskytoval. 34% respondentů zná ve svém okolí někoho, kdo se vegansky stravuje. Více veganů mezi známými mají ženy. Tento fakt bych přikládala skutečnosti, že ženy se více zajímají o oblast stravování, více si jí všímají a komunikují o ní, takže to může být i pouze otázka vědomosti. Veganský způsob stravování by v budoucnu většina respondentů (82%) vyzkoušet nechtěla. Pokud ano, pak to jsou převážně ženy, a to spíše v mladší věkové kategorii 18 - 25 let a střední věkové kategorii 25 - 50 let, se středoškolským nebo vysokoškolským vzděláním. Myslím si, že je tomu tak proto, že právě ženy jsou v tomto směru více zvědavé a celkově se více zajímají o výživu a její možnosti, než je tomu tak u mužů. Co se obecně týká zájmu respondentů o alternativní stravování - ať už se alternativně někdo stravuje nebo by chtěl v budoucnu vyzkoušet veganství, podobné výsledky vyplynuly i z výzkumu z roku 2014 v rámci bakalářské práce na téma „Alternativní způsob stravování u studentů vysokých škol v Českých Budějovicích“ autorky B. Jachkové, kde pouhých 15% respondentů uvedlo jako způsob svého stravování alternativní. Nízký zájem o alternativu ve stravování byl tedy mezi respondenty zaznamenán i zde. (Jachková B., 2014) Oproti výsledku mého výzkumu byl větší zájem o alternativní stravování u mužů (18%) než u žen (15%) v rámci výzkumu B. Lexové. (Lexová B., 2015) Tuto skutečnost přikládám především odlišnému věkovému složení vzorku respondentů v obou výzkumech.

Postoj většiny respondentů k veganství je neutrální (44%). Podle mého názoru, je tomu tak proto, že nikdo z nich není vegan, a tak pohlíží na tento způsob stravování právě z neutrální pozice - nejsou mu nakloněni, ale zároveň ho ani neodsuzují, nevdí jim a respektují ho. Většina dotazovaných se domnívá, že veganská výživa není zdraví prospěšná (72%). Jak vyplývá z grafu č. 5. tento názor zastává většina lidí. ***Nepotvrzuje se tak hypotéza č. 3 - na veganství respondenti pohlíží jako na zdravou výživu.*** Myslela jsem si, že právě větší přísun zeleniny, ovoce a celkově živin pouze z rostlinných zdrojů ve veganské stravě povede k názoru, že veganská výživa je zdravá. Taktéž to, že veganské produkty jsou nedílnou součástí nabídky obchodů se zdravou výživou, by mohlo vést k tomuto pohledu. Proč se tedy respondenti domnívají, že veganská výživa není zdravá? Jsou přesvědčeni, že omezení ve stravě veganů - vynechávání masa a

veškerých živočišných produktů, vede k výživovým deficitům, a tudíž veganství nemůže být zdravé. Mezi zastánce tohoto názoru převažují, co se týče kategorizace podle pohlaví, více muži (72%). Myslím, že tento fakt je založen i na dostatečných znalostech respondentů o možných rizicích veganského stravování. Počet žen tohoto mínění je menší, podle mě, proto, že právě ženy by případně měly větší trpělivost se správným sestavováním veganského jídelníčku tak, aby v něm byly obsaženy všechny potřebné živiny a byl tak zdravotně bezpečný. K odlišnému výsledku dospěla podobná otázka výzkumu B. Jachkové, kde nejpočetnější část respondentů uvedla z několika nabízených možností odpověď „Je zdraví prospěšná“ (45% odpovědí pro tuto variantu). (*Jachková B., 2014*) Naopak ve výzkumu B. Lexové většina respondentů (64%) označila alternativní stravování jako za rizikové. (*Lexová B., 2015*) Tento fakt, podle mého názoru, nasvědčuje především rozdílnému věkovému složení respondentů, neboť mladší věková kategorie se spíše pozitivně přiklání k alternativám.

V otázce názoru na dostatečné možnosti k veganskému způsobu stravování u nás, si respondenti převážně myslí, že jsou dostatečné (52%). K tomuto přesvědčení, podle mě, jistě přispívá fakt stále se rozšiřující nabídky veganských potravin v obchodech se zdravou výživou i některých supermarketech a zvyšující se množství vegansky specializovaných obchodů a restaurací. Veganství je doménou spíše v zahraničí. Tento pohled zaujímá většina dotazovaných (56%). Domnívají se, že zájem o veganství, jeho propagace a podmínky u nás jsou přeci jen stále ještě ve srovnání se zahraničím na menší úrovni. Myslím si, že je tomu tak proto, že respondenti stravující se převážně konvenčně, nejsou dostatečně oprávněni tento fakt posoudit a je to pouze jejich osobní dojem. Co se týká nabídky vegetariánského sortimentu v běžných obchodech, odlišný názor respondentů vyplynul z kvalitativního výzkumu ročníkového projektu - semestrální práce na téma „Vegetariáni a vegani mezi námi“ ČZU v Praze z roku 2012, kde byli respondenti s nabídkou spíše nebo zcela nespokojeni (60%). (*ČZU, 2012*) Tento výsledek může být ovšem zavádějící s ohledem na složení vzorku respondentů, neboť v tomto výzkumu byli zúčastněnými pouze vegetariáni a vegani, kteří mají zajisté daleko vyšší nároky a požadavky na nabídku svojí omezené stravy než konvenčně se stravující.

Všechny výsledky výzkumu jsou do jisté míry ovlivněny složením respondentů, kteří nezastupují celou naši společnost, nejedná se tedy o reprezentativní vzorek populace.

ZÁVĚR

Veganství je bezesporu zajímavým alternativním směrem ve výživě a také příkladným životním stylem pro lidi na celém světě. Jeho podstata sahá hluboko do lidského nitra v uvědomění si sebe sama a svého působení na této planetě. Poukazuje na důležitost povědomí o sounáležitosti všech živočichů na Zemi včetně člověka jako pouhého jednoho článku řetězce. V současné době veganství zaznamenává stále více vyznavačů. I do budoucna bude jistě důležitým prvkem v celosvětovém vývoji lidstva pro svoje přírodní smýšlení, soucitnou filozofii a poukaz na význam ekologického zacházení. Tento odkaz veganství je zásadou a poučením pro každého z nás.

Veganské stravování však není úplně jednoduchá záležitost. Jeho omezení ve stravě naprosto bez živočišných složek je totiž dosti významné. Při nesprávném přístupu tak může vést i k vážným zdravotním komplikacím. Proto je třeba brát tento styl vážně a mít dostatečné znalosti k jeho bezpečnému praktikování. Je třeba vědět pro koho je vhodné a jak přesně ho uskutečňovat. Pouze tak se stává jedinečným, fascinujícím a zdravým prvkem v lidském životě.

Vegani mají své stoupence po celém světě a veganská myšlenka je tak neustále v povědomí široké veřejnosti. Pro svoji výjimečnost, osobitost a lidskost tu jistě veganství má své důležité místo a poslání v nynějších časech i nastávající budoucnosti.

SOUHRN

Ve své bakalářské práci jsem představila jeden z alternativních způsobů stravování - svět veganů. Výživa je jednou ze základních potřeb organismu bezpodmínečnou pro jeho existenci a správné fungování. Je ji možno zajistit konvenčně nebo také jinak, tedy alternativně. Způsobů jak se alternativně stravovat je celá řada a jedním z nich je také striktní vegetariánství - veganství.

V teoretické části své práce jsem vysvětlila pojem veganství a důvody, které vedou k rozhodnutí stravovat se právě veganským způsobem. Zaměřila jsem se na veganství ve svém nejširším pojetí jako celkový životní styl, co vše v sobě skrývá, na jeho smýšlení a filozofii, přičemž absolutní odmítání zabíjení a využívání zvířat lidmi je tu tím jeho hlavním poselstvím. Celkově zdravý způsob života a ochrana přírody, planety Země je pro mnohé vegany naprosto zásadním základem.

Velký prostor jsem věnovala veganskému stravování z hlediska lidského zdraví. Rozebrala jsem pozitivní působení veganské stravy jako možnosti prevence a léčby některých chorob. Podrobně jsem se také věnovala i rizikovým faktorům tohoto způsobu výživy - především absenci vitamínu B12 a zdůraznila jsem důležitost jeho suplementace. Přesvědčili jsme se i s potvrzením světových prestižních odborných institucí zabývajících se výživou, že veganství může být pro určité osoby a při správném přístupu a dodržování určitých pravidel, především s nahrazováním vitamínu B12, naprosto zdravý a bezpečný alternativní výživový směr.

V praktické části bakalářské práce jsem stanovila několik zásadních hypotéz a na základě výzkumu formou dotazníkového šetření jsem vytvořila určité poznatky a závěry. Vidíme zde, jak moc jsou lidé o alternativách ve výživě informováni, co vědí o veganství, kdo má o tento způsob stravování zájem, zda více ženy či muži a také v jakých věkových kategoriích. Jistě zajímavý je i názor na tento výživový směr ze zdravotního hlediska a také pohled na možnosti tohoto stravování u nás i oproti zahraničí.

Výzkum ukázal některá očekávaná i překvapivá data. Respondenti například očekávaně označili vegetariánství za pro ně nejznámější alternativní způsob stravování. Veganství jim však také není cizí a většina z nich ho zná. Významné je to, že neznají jen pouhý pojem veganství, ale většina zná též i jeho podstatu. Žádný z respondentů není vegan, ale někteří ve svém okolí vegany znají. Postoj respondentů k veganství se ukázal být ve většině případů jako neutrální. Nikdo z nich by se v budoucnu vegansky stravovat nechtěl. Mezi respondenty převládl názor, že veganská strava není zdraví prospěšná. O podmínkách k veganskému stravování u nás si většina respondentů myslí, že jsou

dostatečné, avšak ve většině zastávají názor, že veganství je doménou spíše v zahraničí. Přínosem je jednoznačně fakt, že lidé veganství berou jako naprosto přirozenou možnost výběru jak se stravovat a samozřejmou součást dnešního civilizovaného světa.

SUMMARY

In my Bachelor's thesis I presented the vegan's world. Firstly we looked at the human diet generally, how it's right and what the points unconditionally it includes. Then I explained the term „alternative diets“, the concept of the alternative form of the human diet, mentioned some of the best known alternative forms and the reasons for this becoming.

I explained you the term and the concept of the veganism and what's including there. I concentrated on the veganism in the generalist form like the life style, on its meaning, philosophy, where to be against killing and taking advantage of the animals by the people is absolutely basic and the most important point. The healthy life style and protection of the nature and planet, there are the primary points for vegans. We looked on the vegans all over the world, we got to know them and their organizations.

The large part of my Bachelor's thesis is concentrated on the vegan's food and its influence on the human health. I analysed the good influences of the vegan's food on the human health like a prevention of the civilization diseases. I also concentrated on the bad influences on the human health and mostly on absence of the vitamin B12 with putting stress on its supplementation.

With opinions of the prestige world nutrition organizations we satisfied, that if we consistently keep its main principles primary with supplementation of the vitamin B12, the veganism for some people will be safe, health and ethical human diet spread and famous all over the world.

In the practical part of my Bachelor's thesis I put several main hypotheses and from results of the research I came to some conclusions. We can see how much respondents know about it, its interest in, who more like it if women or men, age groups and its condition in the our country against in the foreign countries.

The research took some expected facts, but also some surprises. For example the best known alternative diet is vegetarian diet. The veganism is known for respondents too. The respondents know the term veganism and also the principles of veganism. Nobody of them is vegan. But they know some vegans. Their opinion on the veganism is mostly that it isn't healthy and they don't want to be vegans. Their look on the veganism is mostly neutral. They think, that the situation for vegan's life in The Czech republic is good, but they think, that the veganism is primarily dominated for foreigners. The fact is, that the veganism is taken as a self-evident choice of the human diet in the modern world.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Adjepong et al. Whole blood n-3 fatty acids are associated with executive function in 2-6-year-old Northern Ghanaian children. *J Nutr Biochem*, 2018, no. 57, p. 287 - 293

Ango-Bartley, Y. T. et al. Are strict vegetarians protected against prostate cancer? *The American journal of Clinical Nutrition*, 2015, no. 103, p. 153 - 160

Ball, M. J., Ackland, M. L. Zinc intake and status in Australian vegetarians, *BR J Nutr*, 2000, no. 83, p. 27 - 30

Baudišová, J., Podracká, A. *Postní pokrmy podle pravoslavné tradice*. Olomouc: Fontána, 2003. s. 256. ISBN 80-7336-112-4.

Beezhold, B. et al. Vegans report less anxiety than omnivores. *Nutr Neurosci.*, 2015, no. 7, p. 289 - 296

Brzezinska, M. et al. Vegetarian diets in the nutrition of pregnant and breastfeeding women. *Pol Merkur Lekarski*, 2016, no. 40, p. 264 - 268

ČZU, Vegetariáni a vegani. Praha: ČZU v Praze, 2012.

Haddad, E. H. et al. Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians. *Am J Clin Nutr*, 1999, no. 70, p. 586 - 593

Hall, W. L. The future for long chain n-3 PUFA in the prevention of coronary heart disease: do we need to target non-fish-eaters? *Proc Nutr Soc*, 2017, no. 76, p. 408 - 418

Hansen, T. H. et al. Bone turnover, calcium homeostasis, and vitamin D status in Danish vegans. *FUR J Clin Nutr*, 2018, no. 10, p. 414 - 430

Jachková B. *Alternativní způsob stravování u studentů vysokých škol v Českých Budějovicích*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2014, s. 39 - 52

Keller, U. et al. *Klinická výživa*. Scientia Medica, 1993.

Key, T. J. et al. Cancer in British vegetarians: updates analyses of 4998 incident cancers in a cohort of 32,491 meat eaters, 8612 fish eaters, 18,298 vegetarians, and 2246 vegans. *Am J Clin Nutr.*, 2014, no. 1, p. 378 - 385

Krajčovičová-Kudláčková, M. et al. *Ann Nutr Metab*, 2000, no. 12, p. 217 - 219

Lexová, B. *Alternativní výživa ve stravování*. Praha: Vysoká škola hotelová, 2015, s. 43 - 50

Mangels, A. R. et al. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *Journal of the American dietetic Association*, 2013, no. 103, p. 748 - 765

McDougall et al. Effect of 7 days on an ad libitum low-fat vegan diet: the McDougall Program cohort. *Nutrition Journal*, 2014, no. 13, p. 99

McMacken, M. et al. A plant-based diet for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *J Geriatr Cardiol*, 2017, no. 14, p. 342 - 354

Michalak, J. et al. Vegetarian diet and mental disordersa: results from a representative community survey, BioMed, 2012, no. 9, p. 67

Phillips, F. Vegetarian nutrition. Nutrition Bulletin, no. 30, p. 132 - 167

Rogerson, D. Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. J Int Soc Nutr, 2017, no. 14, p. 36

Springmann, M. et al. Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. PNAS, 2016, no. 113, p. 4 146 - 4 151

Zeuschner, C. L. Vitamin B12 and vegetarian diets. Med J Aust, 2013, no. 199, p. 27 - 32

Walsh, S. et al. Co by měl každý vegan vědět o vitamínu B12. Vegan Society, 2001.

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

| | |
|--|----|
| Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů..... | 24 |
| Tabulka č. 2 Věkové rozložení respondentů..... | 24 |
| Tabulka č. 3 Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů..... | 25 |
| Graf č. 1..... | 25 |
| Graf č. 2..... | 26 |
| Graf č. 3..... | 27 |
| Graf č. 4..... | 28 |
| Graf č. 5..... | 28 |
| Graf č. 6..... | 29 |
| Graf č. 7..... | 30 |
| Graf č. 8..... | 31 |
| Graf č. 9..... | 31 |
| Graf č. 10..... | 32 |
| Graf č. 11.1..... | 32 |
| Graf č. 11.2..... | 33 |
| Graf č. 12..... | 34 |
| Graf č. 13.1..... | 34 |

| | |
|-------------------|----|
| Graf č. 13.2..... | 35 |
| Graf č. 14..... | 36 |
| Graf č. 15..... | 36 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník - VÝZKUM K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI na téma Veganství jako alternativní způsob stravování

PŘÍLOHY

Příloha č. 1

VÝZKUM K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI na téma Veganství jako alternativní způsob stravování

1. Jakého jste pohlaví?

Žena

Muž

2. Do jaké věkové skupiny patříte?

18 - 25 let

25 - 50 let

50 a více

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Základní

Vyučen/a

Vyučen/a s maturitou

Středoškolské

Vyšší odborné

Vysokoškolské

4. Které z těchto alternativních způsobů stravování znáte?

Vegetariánství

Semivegetariánství

Pescovegetariánství

Laktoovovegetariánství

Ovovegetariánství

Veganství

Frutariánství

Vitariánství (RAW food)

Pollovegetariánství

Makrobiotická strava

Dělená strava

Organická strava (Biostrava)

Dieta podle krevních skupin

Dieta podle Diamondových

Výživa podle Ajurvědy

Atkinsova dieta

5. Víte, jaký je rozdíl mezi vegetariánstvím a veganstvím? Zaškrtněte, prosím ...

Vegani kromě masa nejedí ještě vejce.

Vegetariáni na rozdíl od veganů mají povoleno kuřecí a rybí (bílé) maso.

Vegani nejedí maso a veškeré živočišné produkty.

Vegetariánství je synonymum veganství.

6. Vegetariáni nekonzumují z živočišných potravin:

Maso a výrobky z něj

Ryby

Vejce

Mléko a mléčné výrobky

7. Vegani nekonzumují z živočišných potravin:

Maso a výrobky z něj

Ryby

Vejce

Mléko a výrobky z něj

8. Zaškrtněte, prosím, které živiny podle Vás chybí ve veganském jídelníčku:

Bílkoviny

Vápník a hořčík

Sacharidy

Vitamin B12 a železo

Tuky

Vláknina a vitamin C

9. Víte, která z níže uvedených onemocnění se vyskytují častěji u veganů než u osob s běžnou stravou? Prosím, zaškrtněte (možno zaškrtnout i více odpovědí)

Srdečně-cévní onemocnění

Nadváha a obezita

Cukrovka 2. typu

Anémie (chudokrevnost)

Onemocnění zažívacího traktu

Vysoký krevní tlak

Onemocnění jater

Onemocnění ledvin

Nádorová onemocnění

10. Zaškrtněte, prosím, výrobky, o kterých si myslíte, že by si vegan nekoupil: Co by si vegan nekoupil?

Mléko z ekofarmy

Norkový kožich

Brokolice ze supermarketu

Bio-kuře

Boty z krokodýlí kůže

Med

Bio-vejce

11. Máte Vy sám/sama ve své stravě nějaké omezení (nejen zdravotní)?

Ano. Pokud ano, uveďte

jaké.....

Ne.

12. Stravoval/a jste se někdy v minulosti po delší dobu vegansky?

Ano. Pokud ano, uveďte jak dlouho, co Vás k tomu vedlo a proč jste přestal/a.....

Ne.

13. Znáte někoho ve svém okolí, kdo se vegansky stravuje?

Ano. Zaškrtněte koho. Někdo z rodiny, příbuzný, blízká osoba, známý...

Ne.

14. Chtěl/a byste v budoucnu vyzkoušet veganský způsob stravování?

Ano. Uveďte proč. Ze zvědavosti, chutná mi to, zdravotní důvody, etika, náboženství, jiné...

Ne. Uveďte proč. Nechutná mi to, ze zdravotních důvodů, příliš omezený sortiment, jiné...

15. Jaký je Váš postoj k veganství? Ohodnoťte podle škály od -5 do +5 (-5 nejvíc negativní, 0 neutrální, +5 nejvíc pozitivní).

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

16. Je podle Vás veganská výživa zdraví prospěšná?

Ano. Uveďte proč. Obsahuje převážně zdravé potraviny, jiné...

Ne. Uveďte proč. Chybí v ní některé důležité živiny, jiné...

17. Domníváte se, že jsou u nás dostatečné možnosti k veganskému způsobu stravování (nabídka vhodných potravin a jídel v obchodech a restauracích...)?

Ano.

Ne.

18. Je podle Vás veganství doménou spíše v zahraničí nebo si myslíte, že stejný zájem, propagace a podmínky jsou i u nás?

Spíše v zahraničí.

Stejně i u nás.

Děkuji Vám za spolupráci:-) Petra Pavlovská, 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy